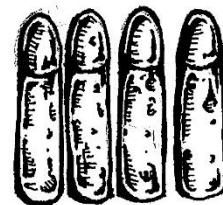
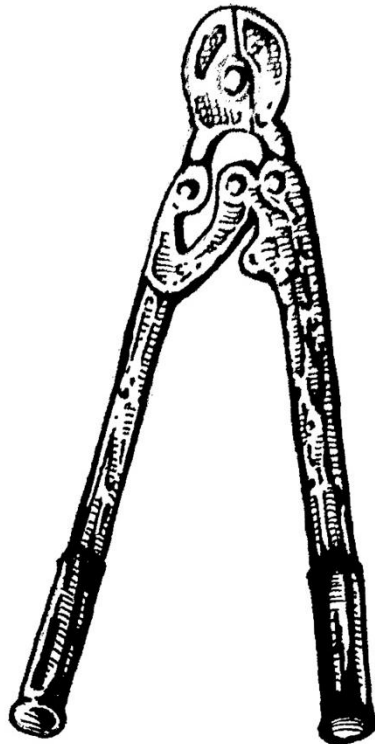
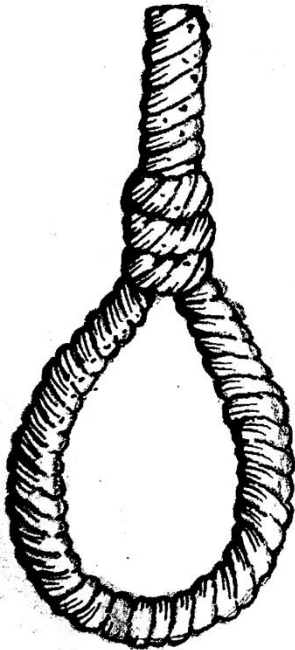
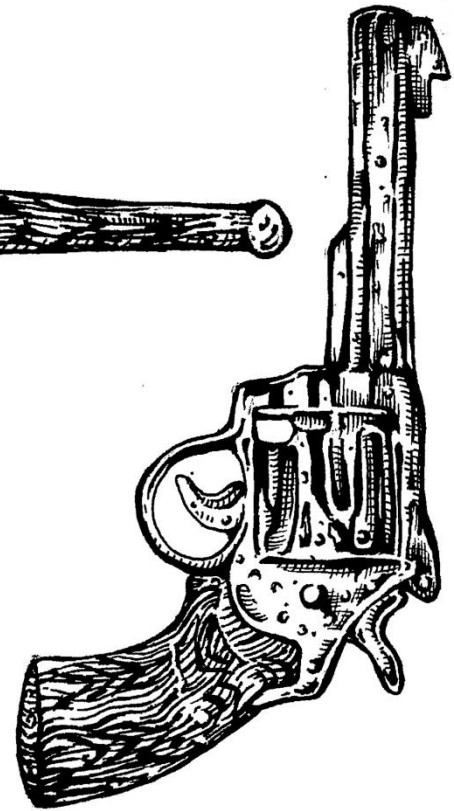
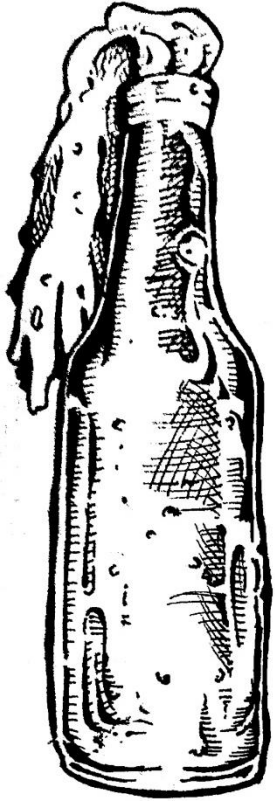
HIDUP UNTUK
MELAWAN
DI LAIN HARI
XANAX
1.0
KESEHATAN MENTAL
BAGI ANARKIS DAN RADIKAL KIRI

Penerjemah
Melati Hitam

Penyunting
∞

Ilustrasi
La Nausée

Diterjemahkan dari selebaran berjudul "Class Struggle & Mental Health: Live to Fight Another Day" dari berbagai kontributor otonomis untuk Libcom.org (Inggris) & Edmonton Small Press Assn (ESPA) (Canada).

Untuk informasi lebih lanjut soal zine ini silahkan kontak:
Edmonton Small Press Association (ESPA) c/o ESPA ArtHaus 11336 101 St., Edmonton, Alberta T5G 2A7 CANADA 780-434-9236 • contact@edmontonsmallpress.org

Temukan Libcom & ESPA di facebook:
www.facebook.com/libcom.org
www.facebook.com/groups/EdmontonSmallPress

DAFTAR ISI

PENGANTAR PENYUNTING

Kesehatan mental tidak menjadi isu yang kerap kita bahas, bahkan sekalipun ini sangat berpengaruh signifikan pada perjuangan kita. Selebaran ini kami terjemahkan untuk memperluas pembahasan ini, serta bagaimana komunitas kita dapat terlibat dan memperhatikan isu ini, jika kita benar-benar peduli pada kamerad kita, dan dengan demikian kepada perjuangan kita secara keseluruhan.

Seluruh isi dari selebaran ini tentu saja sangat relevan di Indonesia, namun tidak begitu kontekstual. Situasi di Amerika, tempat selebaran ini disusun, dukungan dan kesadaran terhadap masalah ini cukup besar dan semakin membesar (seiring dengan kampanye yang semakin massif dan meluas oleh para pegiat kesehatan mental). Selain itu, mereka didukung oleh tenaga dan infrastruktur yang baik dan cukup tersedia. Ini yang tidak terjadi di Indonesia. Bahkan, banyak dari kita sendiri kadang meremahkan masalah yang dialami oleh kawan-kawan seperjuangan kita dan mengatakan "jangan lebay". Dengan demikian, kita harus menghela nafas ketika mereka, misalnya, menulis bahwa kita harus "mencari kelompok bantuan kesehatan mental terdekat di sekitarmu."

Pada bagian pengalaman pribadi, kami mengubah tata bahasa yang formal menjadi lebih ringan supaya kalian dapat masuk ke dalam suasana yang dibangun oleh para kontributor lebih dalam lagi. Ini berarti kami mengupayakan bahasa pergaulan sehari-hari, yang dekat dengan rata-rata telinga kalian, dan ini berarti keterlibatan penuh simpatik pada pengalaman mereka, serta bagaimana hal ini bisa jadi sesuatu yang kita rasakan dan alami.

Kami mengucapkan terima kasih kepada kawan-kawan aktivis dari latar belakang psikologi yang memiliki perhatian terhadap hal ini, keinginan mereka untuk menerjemahkan selebaran ini, serta dukungan mereka. Ingat, selebaran ini bukan obat, tapi setidaknya bisa memberikan mengenai gambaran resep untuk penyelesaian masalah dan menghadapi depresi. Kita harus saling membantu dan menguatkan.

Ini bukan penutup dari sebuah pengantar yang menyampaikan basa-basi. Sungguh, dari hati kami yang terdalam: **baik-baik di sana**. Kami masih ingin kamu tetap sehat dan bugar baik jasmani dan pikiran, supaya kita dapat berada di barikade yang sama. Demi dunia yang lebih bebas dan adil yang kita perjuangkan bersama.

PENDAHULUAN

Kumpulan tulisan ini muncul dari serangkaian diskusi yang terjadi di forum *libcom.org*. Berulang kali dikemukakan bahwa depresi, penyakit mental, dan tekanan emosional sangat umum di kalangan aktivis politik libertarian. Lebih jauh lagi, menderita penyakit mental sebagai seseorang yang aktif secara politik sering mendatangkan serangkaian komplikasi sendiri. Terkadang komunitas anarkis/aktivis yang lebih luas mendukung dan membantu. Di lain waktu, kita bisa merasa sama terasingnya di antara sesama anarkis seperti yang kita lakukan dari masyarakat kapitalis lainnya. Mengingat hal itu, tujuan dari pamflet ini adalah untuk menawarkan beberapa saran tentang apa yang umumnya dapat membantu menjaga kesehatan mental secara keseluruhan. Kami memiliki berbagai bagian yang melihat masalah ini dari berbagai sudut pandang, kira-kira sebagai berikut:

1) Saran umum
2) Strategi manajemen
3) Pengalaman Pribadi
4) Tautan
5) Nasihat dari pekerja kesehatan mental anarkis/radikal
6) Esai tentang budaya organisasi dan kesehatan mental
7) Tips dan topik diskusi untuk kelompok dan organisasi

Namun, kami tidak ingin berpura-pura untuk kedua kalinya bahwa pamflet ini adalah pengganti saran medis profesional. Meskipun kami kritis terhadap aspek-aspek tertentu dari perawatan kesehatan mental, jika Anda menderita depresi berat atau mempertimbangkan untuk menyakiti diri sendiri, harap segera berbicara dengan seseorang.

Hidup dengan depresi tidak mudah. Sering kali, pada tingkat sosial maupun interpersonal, masalah kesehatan mental diabaikan —atau lebih buruk lagi, disepelekan dengan penderita yang disalahkan karena dianggap lemah atau bereaksi berlebihan.

Selain rasa pengasingan pribadi yang sering menyertai penyakit mental, lembaga-lembaga masyarakat kapitalis menawarkan sangat sedikit kendali atas perlakuan mereka. Pengobatan penyakit mental diatomisasi dan dikomodifikasi, lengkap dengan

hierarki, paksaan, dan tekanan anggaran1, laba, dan birokrasi. Fasilitas kesehatan mental di sekolah sangat kurang dan sementara tidak jadi masalah ketika menunda pekerjaan karena Anda sakit secara fisik, sangat sedikit pemberi kerja yang memiliki ketentuan untuk cuti kesehatan mental jangka pendek atau panjang. Rumah sakit dan lembaga kesehatan mental sering mewujudkan kekuatan institusional yang paling buruk.

Sangat penting, kemudian, bahwa komunitas perjuangan kelas mengambil isu-isu kesehatan mental dengan serius. Kesehatan mental harus didiskusikan dan harus ada jaringan di mana penderita dapat berubah ketika mereka membutuhkan dukungan. Kami berharap pamflet ini dapat menjadi awal dari hal-hal semacam itu. Kami ingin tekankan lagi, bagaimanapun, bahwa ini bukan pengganti untuk dukungan dan saran dari para profesional medis yang terlatih.*

** Kami harus menambahkan bahwa kami tidak bermaksud menyerang para pekerja di industri medis. Banyak dari mereka yang sebenarnya sangat berdedikasi untuk pekerjaan yang bermanfaat secara sosial -memang, ini sering kali yang menarik mereka ke bidang itu pada awalnya. Namun, ini masih tidak mengatasi kendala struktural industri atau fakta bahwa, sebagai pekerja, mereka masih beroperasi dalam kerangka hubungan sosial kapitalis.*

Terminologi

Catatan tentang terminologi: Para editor pamflet ini cenderung tidak menggunakan kata-kata seperti "aktivis" atau "aktivisme" untuk menggambarkan kegiatan perjuangan kelas kita karena berbagai alasan semantik dan politis. Namun, kami telah memilih untuk menggunakan istilah-istilah ini dalam pamflet karena (1) kita tahu banyak pejuang kelas yang berdedikasi menggunakan istilah tersebut, dan (2) untuk alasan gaya itu lebih masuk akal daripada menggunakan istilah "militan", "kamerad", "revolusioner", dll, yang lagi dan lagi (sekelompok kata dalam diri mereka yang membawa konotasi rumit mereka sendiri). Untuk diskusi yang lebih mendalam tentang terminologi tersebut (yang, dengan sendirinya, mungkin berimplikasi pada kesehatan mental dari mereka yang secara aktif berkomitmen terhadap perjuangan kelas), lihat *"Give Up Activism"* (tersedia online di: *libcom.org/library/give-up-activism*).

Demikian pula, kami telah menggunakan kata libertarian dalam arti historisnya: mengacu pada sayap anti-negara dari gerakan sosialis. Jelas, adalah parodi bahwa kelompok kanan mencoba mengklaim terminologi tersebut sebagai hak mereka sendiri.

Tak perlu dikatakan bahwa kita menentang *'libertarianisme'*-nya Partai Libertarian, gerakan *Tea Party*, dan ideologi pasar bebas lainnya.

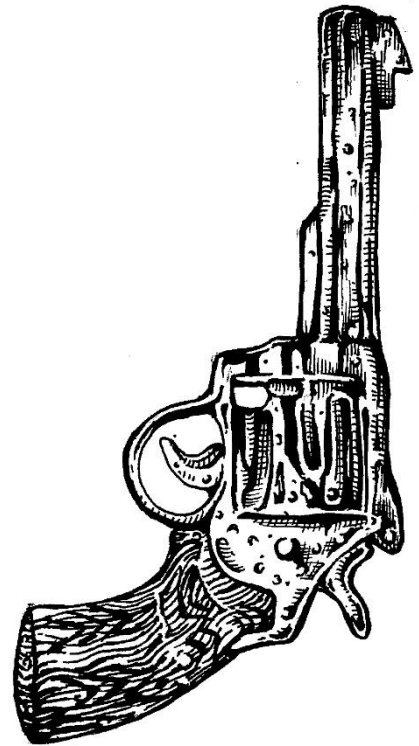
Secara gramatikal, ejaan kata telah mempertahankan bentuk aslinya seperti yang digunakan oleh berbagai kontributor. Ini berarti terkadang mereka akan menjadi 'ou' dalam *labour* dan terkadang hanya 'o'. Ini akan membantu memberikan perasaan yang lebih otentik pada pengalaman mereka dan mencerminkan ruang lingkup proyek internasional.

BAGIAN 1

SARAN UMUM

Ketika menderita depresi, hal pertama yang harus diingat adalah Anda tidak sendirian. Depresi adalah sesuatu yang dialami oleh banyak dan banyak sekali individu yang terlibat dalam politik kelas. Hidup pada umumnya adalah stres. Terlibat dalam politik adalah juga stres (terlepas dari apakah Anda terlibat dalam kelompok aktif atau militan yang terisolasi). Jadi tidak mengherankan bahwa banyak dari kita menderita depresi.

Jika Anda merasa tertekan, saran utama yang kami tawarkan adalah berbicara dengan seseorang. Sementara kami berharap membaca ini dapat membantu, jauh lebih penting untuk menemukan seseorang untuk diajak bicara. Idealnya, bicaralah dengan seseorang secara pribadi. Dalam pengalaman kolektif kami, berbicara dengan orang lain secara langsung memberikan pilihan terbaik. Tetapi jika Anda tidak dapat berbicara dengan seseorang secara pribadi, berbicaralah dengan seseorang di telepon. Forum daring dapat memberikan bantuan dalam sejumlah cara, tetapi jika Anda berpikir untuk melukai diri sendiri dan tidak ada orang di sekitar Anda yang merasa nyaman berbicara secara langsung, hubungi saluran bantuan.

Poin kedua yang terkait adalah bahwa politik kelas adalah tentang solidaritas dan membantu satu sama lain. Tidak ada yang salah dengan berusaha mencari ketika Anda membutuhkannya. Apakah kita menderita depresi atau tidak, kita semua perlu mendiskusikan perasaan dan emosi kita. Ini tidak hanya membantu kita sebagai individu, tetapi memperkuat kita sebagai sebuah gerakan ketika kita mengembangkan budaya diskusi dan dukungan yang sehat. Jadi jika Anda perlu berbicara dengan seseorang, itu oke. Sebagian alasan kami terlibat dalam politik adalah karena kami ingin menjadikan dunia sebagai tempat yang lebih baik. Itu artinya sebagian besar aktivis lebih

dari senang untuk berbicara dengan kawan yang membutuhkan dukungan emosional, jadi jangan takut untuk bertanya.

Terkadang terlibat dalam politik kelas membawa rasa solidaritas dan tujuan. Bagi banyak orang, merasa seperti mereka membantu komunitas mereka atau membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik membawa kepuasan pribadi yang luar biasa. Namun, jika politik membawa lebih banyak stres daripada kesenangan, mundur selangkah. Jika Anda membutuhkan beberapa bulan untuk menjauh dari proyek politik atau kelompok yang terlibat dengan Anda, tidak apa-apa.

Demikian pula, jangan terlalu melebih-lebihkan diri Anda. Ini bukan praktik anarkis yang baik ketika satu orang membawa terlalu banyak tanggung jawab dalam kelompok dan itu tentu bukan praktik yang baik dalam hal kesehatan mental. Bersikaplah realistis tentang berapa banyak waktu yang Anda dapat mengabdikan diri untuk sebuah proyek dan terbukalah dengan orang lain ketika Anda membutuhkan bantuan. Jika Anda tidak mendapatkan bantuan yang Anda butuhkan, berbicaralah kepada orang lain yang juga terlibat, beri tahu mereka, dan beri mereka kesempatan untuk melangkah maju. Namun, pada akhirnya, jangan merasa ada beban pada Anda untuk membuat segala sesuatunya berjalan dengan baik.

Terlepas dari komitmen revolusioner kita, penting untuk memiliki kepentingan luar lainnya. Ini bermanfaat untuk memiliki bagian-bagian kehidupan Anda yang tidak secara eksplisit bersifat politis dan berhubungan dengan orang-orang yang mungkin tidak mengidentifikasi diri sebagai makhluk politik (*politicos*). Hobi dan olahraga, misalnya, adalah cara lain untuk menemukan orang-orang yang memiliki minat yang sama dan siapa yang bisa menjadi telinga tepercaya jika Anda merasa sedih. Mereka juga merupakan cara yang baik untuk menghilangkan stres dan mengambil apa yang sering menjadi jeda yang sangat dibutuhkan dari merenungkan penyakit kapitalisme global. Jika Anda merasa kewalahan secara politik, ada baiknya mencari tahu jenis klub, masyarakat, kelas, dan grup pertemuan apa yang tersedia di wilayah Anda. Hal-hal seperti musik dan seni juga sering menyediakan saluran untuk melepaskan emosi Anda dan tetap positif. Sebagaimana salah satu kontributor kami menulis:

"*Sesuatu yang saya anggap sangat berguna adalah menambahkan sesuatu yang kreatif ke dalam hidup saya. Entah Anda depresi atau tidak, kehidupan sehari-hari kadang-kadang bisa sedikit merusak jiwa dalam hal pencapaian yang nyata. Saya merasa*

sangat berguna untuk punya sesuatu yang dapat saya kerjakan, yang dapat membuat saya berkata, "Hei, saya melakukan ini!"

Itu tidak harus hal yang rumit. Memanggang kue misal, adalah sesuatu yang dapat Anda ambil untuk diri sendiri. Ini menjadi pengalihan yang sangat baik dari bisingnya latar belakang, sesuatu yang membuat kita fokus. Saya terbiasa bermain gitar, dan terkadang sampai kehilangan diri saya dalam berlatih sepenggal lagu sampai saya bisa memainkannya. Tidak menjadi masalah apa pun itu, tetapi gabungan dari ketika terhanyut dalam suatu proses dan bisa merasakan bahwa Anda telah mencapai sesuatu atau belajar sesuatu yang baru bisa benar-benar positif dan menguatkan."

Dalam arti yang lebih luas, penting untuk mengetahui pasang surut Anda. Depresi sering bersiklus dan, sebanyak mungkin, penting untuk menemukan cara untuk mengelola siklus itu. Menyadari apa yang ada dalam hidup Anda (dan dunia di sekitar Anda) memicu depresi Anda adalah bagian penting dalam menemukan strategi untuk menghadapinya. Jika Anda mulai merasa tertekan, lakukan strategi apa pun yang menurut Anda bermanfaat. Berbicaralah kepada teman tepercaya. Jika memungkinkan, luangkan beberapa hari libur kerja atau sekolah. Kirim permintaan maaf ke pertemuan. Jika Anda merasa berdebat dengan sayap kanan di internet membuat Anda tidak bisa tidur di malam hari, matikan komputer Anda. Tidurlah lebih lama jika itu yang Anda butuhkan. Tetapi jika Anda merasa tinggal di tempat tidur sepanjang hari menurunkan mood Anda, lakukan usaha ekstra untuk keluar dan menikmati udara segar. Luangkan waktu untuk diri sendiri dan fokus untuk tetap sehat dan positif.

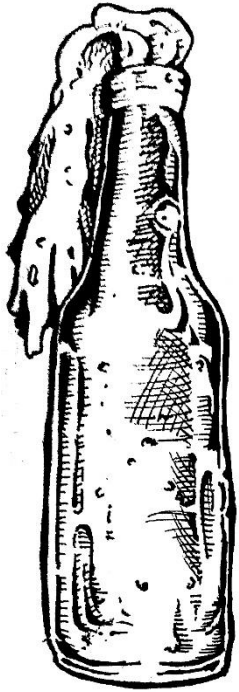
“

Salah satu aspek terburuk dari depresi adalah membuat penderita merasa bersalah karena depresi, sehingga menyebabkan lebih banyak depresi.

Akhirnya, penting untuk memahami depresi sebagai seorang yang sakit secara mental. Masyarakat sering mengabaikan fakta bahwa penyakit mental adalah penyakit. (Tidak masalah untuk berhenti bekerja karena flu dan membutuhkan satu hari untuk pulih. Tapi berapa banyak majikan yang mengakomodasi jika seorang karyawan menelepon karena mereka merasa tertekan dan membutuhkan satu hari untuk pulih?). Salah satu aspek terburuk dari depresi adalah membuat penderita merasa bersalah karena depresi, sehingga menyebabkan lebih banyak depresi. Menderita depresi adalah

penyakit yang sangat umum dan salah satu yang diperparah oleh dunia tempat kita hidup. Kita tidak perlu merasa bersalah tentang itu. Dan, sekali lagi, penting untuk berbicara dengan orang lain untuk menemukan cara untuk mengelola bagaimana depresi mempengaruhi kita tidak hanya di saat-saat tergelap hiduo kita, tetapi dalam kehidupan kita yang lebih luas.

BAGIAN 2

STRATEGI MANAJEMEN

Keterlibatan komunitas:

Banyak orang menemukan bahwa membantu orang lain membantu mereka dalam mengatasi depresi. Contoh yang sering muncul adalah memberi makan tunawisma. Meskipun ini adalah saran yang bagus, cobalah untuk terlibat dalam proyek yang sudah ada dan jangan mengambil lebih dari yang secara emosional berkelanjutan untuk Anda. Juga, cobalah untuk tidak membuatnya secara eksplisit menjadi politis. Idenya di sini adalah untuk membantu orang lain, bukan mengubahnya menjadi proyek politik. Meskipun membagikan makanan untuk gereja evangelis di jalan mungkin bukan ide terbaik, ada banyak kelompok masyarakat liberal yang dapat dilibatkan. Ada banyak pilihan lain, juga: program sehabis-sekolah, perpustakaan, dukungan kerja dan advokasi, kegiatan memungut sampah, relawan di rumah sakit atau fasilitas kesehatan, bekerja dengan mantan narapidana, dll. Seperti biasa, jika Anda merasa pekerjaan masyarakat yang menyebabkan lebih stres daripada meringankan, kurangi keterlibatan Anda.

Olahraga:

Anekdot serta penelitian klinis sering mengklaim bahwa olahraga sama efektifnya (jika tidak lebih) dengan anti-depresan. Masalahnya, bagaimanapun, mengambil langkah awal untuk memulai. Terkadang sangat membantu untuk menemukan teman dan mendaftar ke kursus bersama. Atau, siapkan jadwal diri Anda, pilih waktu khusus untuk berjalan-jalan, naik sepeda, angkat beban, atau main basket.

Meskipun kami pikir selalu penting untuk memiliki kegiatan di luar politik, ada banyak kemungkinan untuk mengintegrasikan latihan ke dalam kehidupan politik Anda. Banyak organisasi menawarkan kursus bela diri, misalnya. Jika itu bukan benteng Anda, Anda dapat memulai sesi latihan rutin dalam kelompok politik atau serikat pekerja Anda. Dan itu tidak harus super formal -permainan pick-up mingguan bola

basket atau sepak bola di taman juga bagus. Akhirnya, Anda bisa mempertimbangkan untuk melakukan kegiatan amal. Itu mungkin liberal, tetapi ada banyak penyebab yang setidaknya sebagian di luar sana yang mungkin membantu memotivasi Anda untuk keluar dan melatih.

Terakhir, ingatlah bahwa tidak perlu melakukan olahraga berat secara khusus. Seperti salah satu kontributor kami katakan, "*Berjalan-jalan itu menakjubkan, ini latihan, tetapi juga melibatkanmu dengan dunia nyata... plus masih bisa juga untuk berdiskusi sambil jalan-jalan!*"

Bercocok tanam dan memelihara hewan:

Anjing dan kucing bisa jadi sahabat baik yang menemani dan menghibur kita. Pertimbangkan untuk mengadopsi satu hewan untuk kita rawat dan jaga. Bercocok tanam bisa jadi hal yang positif, selain beristirahat sementara waktu dari pergerakan, ini bisa jadi proyek politik berkelanjutan yang menopang masa depan, *urban farming*, desentralisasi pertanian, dan *guerilla gardening.*

Membaur:

Salah satu penyebab depresi para aktivis adalah karena mereka semakin terisolasi dari kehidupan sosial karena rasa jijik mereka terhadap birokrasi, konsumerisme, atau kepalsuan apapun yang ditawarkan oleh masyarakat hierarkis dan kapitalistis saat ini. Kita mencari perkawanan yang paling tidak memiliki kesamaan pandangan dan semakin lama, kita semakin sadar bahwa kitapun juga mengalami semacam "alienasi revolusioner". Seorang kawan perempuan berkisah mengenai aktivitas sepanjang waktunya yang aktif menerjemah untuk salah satu penerbitan indipenden yang dikelolanya, sendirian/bersama pasangannya (yang juga seorang anarkis), berdiskusi hanya kepada pasangannya, atau berkumpul dan bersantai bersama yang juga hanya dari lingkaran anarkis. Ketika kemudian ia terlibat dalam koperasi swakelola, ia bertemu berbagai macam pelanggan, dari berbagai macam umur, kelompok dan latar belakang. Berbincang-bincang dengan orang-orang umum terkadang mengingatkan ia kembali akan "peradaban" yang sekarang sedang kita jalani, misal, menggosipkan selebritis dan memperhatikan karakter orang-orang. Ini jadi pengalaman yang menyenangkan baginya untuk tertawa bersama, heran, atau mengalami hambatan sosial akibat terlalu lama tercerabut dari "kehidupan sosial." Tentu, ini tidak membuatnya untuk kemudian

kembali terseret pada hal-hal macam ini. Tapi ini pengalaman yang menyegarkan otak untuk merefleksikan kembali apa yang telah negara dan kapitalisme perbuat terhadap masyarakat, sekaligus dengan sengaja terlibat ke dalamnya sembari tertawa.

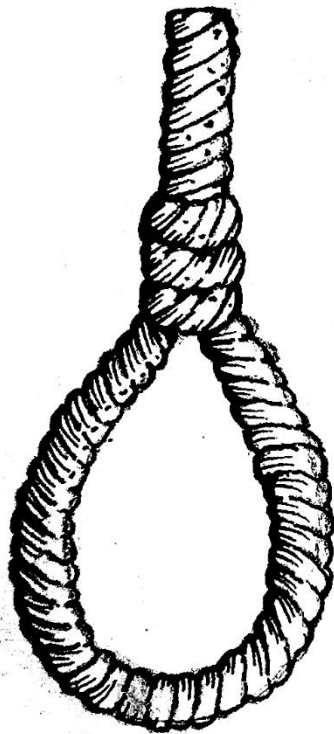
Obat-obatan/alkohol:

Meskipun tidak ada yang salah dengan obat-obatan dan alkohol dalam arti luas, memahami pengaruhnya terhadap Anda dan kesehatan mental Anda adalah bagian yang sangat penting dalam mengelola keadaan emosi Anda. Jika alkohol cenderung membuat Anda depresi atau kesal (baik saat minum atau sesudahnya), hindarilah. Demikian pula, obat-obatan psikoaktif seperti ekstasi atau LSD dapat memiliki efek negatif pada kondisi mental Anda. Dan *downers* (tentu saja opiat) mungkin bukan ide yang bagus. Tapi, tentu saja, ini bisa jadi jalan baik. Setiap orang bereaksi secara berbeda terhadap obat-obatan. Semua orang menemukan cara mereka yang berbeda dalam mengatasi. Kuncinya adalah menyadari dan sadar efek obat terhadap tubuh dan kondisi mental Anda. Banyak orang melaporkan bahwa, bila digunakan secara proporsional, alkohol atau mariyuana dapat membantu mereka bersantai di penghujung hari. Namun, jika Anda menemukan Anda tidak dapat melewati hari tanpa itu atau jika penggunaan narkoba Anda memperburuk depresi Anda, mungkin sebaiknya dihindari.

Akhirnya, kami sekali lagi ingin menekankan bahwa pamflet ini bukan pengganti bantuan profesional. Meskipun pekerja kesehatan mental telah berkontribusi dalam proses penulisan, kami tidak mengklaim memiliki keahlian untuk berbicara secara definitif tentang masalah di atas. Seperti biasa, jika depresi Anda parah atau Anda berpikir untuk menyakiti diri sendiri, berbicaralah kepada seseorang SECEPATNYA.

BAGIAN 3

PENGALAMAN PRIBADI

"Hal penting bagiku adalah membiarkan orang lain juga ikut menolongku..."

Aku dulu terlalu banyak menganalisis sampai ke titik terkecil, untuk mencari tahu kenapa aku depresi. Seingatku, aku mengalami periode depresi yang cukup lama, dan terkadang hal ini benar-benar melumpuhkan. Aku pikir dengan mencari penyebab definitif aku pasti bisa menghentikannya; aku sampai pada kesimpulan bahwa tidak ada jawaban yang sebenarnya. Aku menduga ada banyak kombinasi faktor, bisa saja reaksi kimia otak yang terjadi, trauma emosional -aku memiliki masa kanak-kanak yang kasar, yang kutahu memiliki pengaruh besar pada proses pemikiran pertumbuhanku, yang kemudian masih terbawa hingga ke masa dewasa.

Aku tidak pernah yakin apakah terlibat politik radikal adalah sebuah bantuan atau rintangan; kadang-kadang ketika aku sedang mengalami saat yang buruk, keadaan buruk di dunia pada umumnya cuma makin memperburuknya. Ketika aku tidak dapat menangani apa yang sedang terjadi di dunia, aku menyebutnya sebagai hari yang "terlalu besar" –"*it's all too big*" *days*. Di sisi lain, kadang aku menemukan sumber daya positif, mengetahui bahwa aku bukan satu-satunya orang yang berpikir bahwa kita harus melakukannya secara berbeda, macam sesuatu yang optimis. Aku yakin bahwa tekanan sosial juga ikut ambil bagian dalam hal ini. Hidup benar-benar memberikan tekanan. Tidak mengherankan bahwa itu akan memiliki efek yang merugikan pada kesehatan mentalku. Aku juga berpikir bahwa depresi kadang-kadang merupakan reaksi yang normal terhadap peristiwa traumatis; Aku merasa tidak masuk akal kalau orang harus melakukan hal yang normal ketika hal-

hal mengerikan terjadi pada diri mereka. Bagaimanapun juga, aku berhenti mencoba menemukan peluru ajaib dan mulai melihatnya sebagai suatu kondisi yang paling mudah untuk dikelola.

Satu aspek yang ingin aku sentuh adalah sifat depresi yang sangat terisolasi. Sebagian besar aku berhasil mengatasinya, tapi butuh waktu lama. Ketika aku masih muda aku merasa kesepian di kepalaku sendiri. Aku merasa tidak mungkin untuk membicarakan hal ini dengan siapa pun. Aku pikir, itu terasa sedikit lebih baik. Sekarang enak, orang-orang lebih mudah untuk berbicara tentang kesehatan mental hari ini, tetapi pada waktu itu rasanya seperti ada stigma besar yang terkait dengannya yang membuatku tidak berani mengungkapkan perasaanku.

Aku tumbuh dengan aku mengembangkan masalah kepercayaan (*trust issues*) yang sangat besar dan aku tidak ingin mengekspos diri untuk membiarkan orang lain terlalu dekat denganku secara emosional. Aku merasa cukup sulit sekarang untuk memahami apa yang sedang terjadi di kepalaku saat itu, tetapi aku pikir bahwa dalam upaya untuk melindungi diriku dari rasa sakit, aku tidak mengizinkan diriku sendiri untuk memberi kesempatan kepada siapa pun untuk membantuku. Bukannya aku tidak punya banyak teman, tetapi begitu mereka terlalu dekat, biasanya aku akan lari bermil-mil. Menoleh ke belakang aku dapat melihat bahwa ada banyak orang yang menawarkan bantuan mereka, tetapi aku tidak akan mengambil kesempatan untuk membiarkan mereka membantuku. Aku juga memiliki kecemasan yang melumpuhkan bahwa jika aku membiarkan orang-orang memahami apa yang menandaiku bahwa mereka tidak akan menyukainya, dan akan menilaiku atau menolakku. Aku tidak tahu apa yang aku pikir seharusnya aku lakukan, tetapi aku memiliki perasaan yang melemahkan bahwa orang-orang akan melihat bahwa aku sedang menginginkan sesuatu.

Satu-satunya cara aku keluar dari hal ini adalah benar-benar membiarkan seseorang masuk. Aku sebenarnya mencari bantuan medis pada satu titik, tetapi karena aku mencoba melakukannya sendiri tanpa dukungan apa pun, atau bahkan membiarkan orang lain tahu aku melakukannya, hal itu gagal total. Dalam kasusku, butuh seorang teman yang ulet sekali untuk membiarkanku pergi lari-lari ke bukit ketika aku berpikir itu akan menjadi pilihan terbaik bagiku. Seseorang yang mengenali depresiku, yang ada di sana, dan dengan kepekaan yang sangat besar terhadap dinding yang telah aku bangun, dinding yang kupikir bakal melindungiku. Kemudian aku menemukan bahwa

begitu aku membiarkan seseorang membantuku, jauh lebih mudah untuk membiarkan orang lain melakukannya.

Jadi hal utama bagi diriku adalah dengan mengizinkan orang untuk membantuku. Itu berarti mengakui bahwa sebenarnya aku ini rentan, yang mana memang begitu menakutkan, tetapi ternyata ada orang-orang yang peduli dengan diriku dan ingin membantu. Kemudian aku lihat kembali pada wanita muda itu bahwa aku dengan kesedihan sekarang ini. Aku memasang front yang bagus dilihat orang-orang, tetapi aku sangat kesepian, dan kesepian dan ketidakamananku cuma saling memperkuat. Dan aku merasa tidak menyangka bahwa sekarang aku akan melakukan ini pada diriku sendiri karena itu bukan benar-benar diriku sekarang.

Jadi, semua orang itu beda, dan pengalamanku tidak selalu berhubungan dengan orang lain. Tetapi aku rasa sangat penting bahwa orang-orang untuk tidak mencoba menangani depresi mereka sendiri. Terkadang sangat sulit untuk meminta bantuan, dan meskipun tidak semua orang dapat menawarkannya, itu sangat berharga untuk menekuninya.

Apa yang aku pikirkan soal mencari bantuan profesional: Aku mengalami sendiri dan kadang aku berbincang dengan orang lain kalau sebenarnya profesi kesehatan mental dapat benar-benar memukulmu atau kadang luput. Itu bisa bergantung pada apakah kamu berhasil menemukan dokter yang simpatik (pada dasarnya aku punya satu dokter yang bilang supaya aku berhenti merengek dan mencari pekerjaan sekali saja), dan apa yang tersedia di daerahmu. Juga, bantuan kesehatan mental bukanlah hal yang bisa cocok untuk semua orang, karena beberapa perawatan atau program berfungsi lebih baik untuk beberapa orang ketimbang pada yang lain. Aku pernah mengalami terapi kelompok yang sangat buruk pada usia 19 tahun. Tidak mungkin aku duduk di kamar yang penuh dengan orang asing, yang sebagian besar tampak berada dalam kondisi yang lebih buruk daripada diriku dan mengungkapkan informasi yang sangat pribadi. Dulu saja aku memiliki serangan kecemasan (*anxiety attacks*) cuma dengan memikirkannya.

Berdasarkan pengalamanku, jika satu pendekatan tidak berhasil, coba lagi yang lain. Aku tahu ini bermasalah karena apa yang tersedia sangat tergantung pada layanan kesehatan apa yang tersedia di daerahmu, dan hal terakhir yang kamu butuhkan ketika kamu tertekan adalah untuk berusaha dan harus berjuang untuk mendapatkan perawatan yang kamu butuhkan (yang mana ketika memiliki dukungan itu berguna sekali). Rasanya bisa benar-benar putus asa ketika mencari bantuan dan merasa bahwa

bantuan itu ternyata tidak berhasil. Lihat juga apakah kamu bisa menemukan kelompok advokasi di daerahmu yang bersedia membantumu menembus birokrasi dan dengan jujur menunjukkan kepada kamu perawatan apa yang tersedia.

"Menolak perasaan bahwa aku layak merasa murung..."

Depresi itu tidak melulu soal merasa sedih. Sebagian besar kadang malah tidak merasakan apa-apa. Jika saya menutup emosi saya, maka itu menjadi beban yang menekan seluruh hidup saya, tetapi ketika saya bisa berpura-pura tidak ada di sana saat saya tanpa pamrih menatap layar, tanpa sabar untuk sampai ke akhir halaman web yang saya 'baca'. Saya menjentik antara situs web dan games konyol saat video diputar. Ketika Anda tidak memperhatikan apa pun, Anda tidak keberatan untuk menonton video yang sama lima atau enam kali dalam beberapa hari. Saya tidak menelepon teman-teman saya; Saya tahu saya tidak bisa berkata apa-apa kepada siapa pun. Saya tidak ingin mereka tahu betapa sialnya hidup saya. Saya hampir tidak bisa tidur. Satu-satunya cara agar saya bisa bekerja adalah rasa takut kehilangan pekerjaan dan digusur.

> "
>
> *Depresi itu tidak melulu soal merasa sedih. Sebagian besar kadang malah tidak merasakan apa-apa.*

Jadi setelah seminggu tanpa tidur malam, berteriak di kamar mandi karena panas dan dingin di pagi hari, saya akhirnya mencapai akhir pekan. Saya minum, tetapi saya hampir tidak bisa mengatur bir sebelum tertidur pada malam Jumat. Saya tidak tidur sepanjang akhir pekan dan menyusul, jika memungkinkan, saat saya tidur. Saya memandangi kemonotonan yang saya alami.

Saya melihat kotak-kotak dus yang belum saya buka, saya sudah berada di sini selama berbulan-bulan. Saya juga tidak berhasil membongkar mereka dalam kemonotonan terakhirku. Kemonotanannya adalah sebuah kekacauan, tidak ada yang diatur dan semuanya tertutup debu. Aku benci hidup yang kotor, tapi aku tidak bisa menemukan energi untuk melakukan apapun. Setiap beberapa hari saya mencuci dan jika ada noda di toilet saya membuang beberapa pemutih ke bawah. Selain itu saya tidak

membersihkan atau mempertahankan kemonotonan saya. Saya tidak berbuat banyak untuk diri saya sendiri. Saya mandi setiap hari sebelum bekerja. Saya telah menumbuhkan janggut karena saya tidak bisa menghadapi ketika bercukur dan rambut saya tumbuh, karena saya tidak bisa mencari tukang cukur untuk mencoba berbicara tentang apa yang saya inginkan. Teman-teman saya terkadang menyebutkan bahwa saya tampak sedikit murung, tetapi kebanyakan dari kita semua mengabaikannya. Saya juga tidak banyak melihat mereka, jadi saya biasanya bisa memanggil sesuatu yang mendekati saya terlebih dulu. Saya selalu memiliki selera humor yang gelap sehingga saya merasa bahwa aliran humor gantungan tidak akan terlalu membuat orang kesal.

Saya tidak melihat adanya masa depan. Setiap hari saya hanya menunda beban yang tak ada habisnya. Semua yang saya lakukan tidak cukup baik. Teror membuat saya bekerja dan energi gugup membuat saya terus menjalani hari itu, hampir. Saya tidak membuat rencana, saya tidak ingin melihat siapa pun, tidak ada yang benar-benar mendukung saya dan saya tidak ingin melibatkan orang-orang yang peduli pada saya. Ketika seseorang yang menyadari hal tersebut mengunjungi saya atau mengundang saya ke suatu tempat, saya rasa saya tidak dapat mengatasinya, saya tidak dapat melihat diri saya memiliki energi untuk membeli tiket kereta, sampai ke stasiun, atau merapikan kemonotonan saya. Saya lebih sering menelpon ketimbang benar-benar bertemu dengan mereka, yang mana sangat tidak mungkin.

Selama Anda mengatakan kepada orang-orang bahwa Anda baik-baik saja maka itu oke. Bahkan ketika saya secara terbuka memberi tahu atasan saya, semuanya berantakan, dia menawarkan kepada saya jaminan yang hambar daripada berusaha membantu saya; maka dia bisa mendengar suara kata-katanya sendiri saat dia menceritakan anekdot yang tidak relevan. Saya kebanyakan menyerah untuk mendapatkan bantuan dan saya bahkan tidak bisa marah tentang hal itu.

Depresi membuat Anda merasa sendirian, itu membuat Anda merasa seolah-olah Anda tidak akan pernah menjadi lebih baik, itu membuat Anda berpikir bahwa ini adalah sebagaimana diri Anda, itu membuat Anda melawan diri sendiri, itu menutup kemampuan Anda untuk melawannya.

Seluruh hidup saya dipreteli. Kebodohan yang terletak pada segalanya. Saya merasa hancur dan terkuras. Saya merasa seperti saya harus terus berjalan, tetapi saya tidak tahu di mana, saya tidak bisa melihat bagaimana sesuatu akan berubah atau membaik.

Sebenarnya saya adalah seorang peminum berat sebelumnya, tetapi saking capainya sampai-sampai saya berhenti minum karena capek menuangkannya. Satu gelas anggur saya buang setelah tiga malam mencoba meminumnya. Ada botol anggur yang layak di lemari saya, menunggu saya merasa mampu untuk minum barang segelas. Ada buku di rak yang saya rasa tidak akan pernah saya baca, mengingat bahwa nilai sebuah halaman lebih dari yang telah saya rencanakan selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan. Saya memiliki film yang belum saya tonton, saya tahu bahwa saya tidak dapat berkonsentrasi cukup lama untuk menikmatinya.

Selama tiga hari Senin berturut-turut saya hampir menangis, mengatakan dengan keras bahwa "Hidup tidak seharusnya seperti ini." Saya berada di ujung tambatan saya, dengan dorongan dari seorang teman yang saya panggil ketika sakit, saya pergi ke dokter untuk anti-depresan pada hari yang sama. Saya menghabiskan hampir semua minggu pertama dengan tiduran, saya merasa lelah dalam segala hal, tetapi ada rasa puas. Setelah lebih dari satu tahun nyaris tidak merasa hidup, akhirnya saya berhasil menolak perasaan bahwa saya hanya pantas mengalami murung, saya dapat menertawakan betapa menggelikannya kesadaran ini; tapi saya bisa mulai melihatnya sebagai salah satu momen paling penting dalam hidup saya.

Sudah lama rasanya sejak saat itu, tapi semuanya terlihat jauh lebih baik. Saya masih tidak memiliki sebagian besar dari apa yang saya inginkan, dan depresi masih datang. Tetapi saya tahu apa itu. Saya tahu kalau itu bukan saya. Saya telah berada di bawah bayang-bayang depresi untuk waktu yang sangat lama, saking lamanya sehingga saya tidak tahu apa jadinya saya tanpa hal itu, kalau memang ada hal lain. Selama bertahun-tahun, hal itu semakin bertambah dari saya sampai tahun lalu; yang terlepas dari beberapa momen sukacita, yang tidak bernyawa; tanpa kegembiraan dan itulah saya. Sendirian dengan depresiku. Mengalami kesulitan menyadari bahwa ada sesuatu di dunia ini.

Aku didiagnosis terkena *dysthymia*[1] ketika aku berumur tiga belas tahun, pada tahun yang sama ketika aku belajar siapa itu Emma Goldman. Aku mencoba bunuh diri dengan kabel PlayStationku. Ibuku menemukanku di dalam lemari dengan kondisi yang mengerikan: simpul yang melilit di leherku.

Kelas sembilan: wakil kepala sekolah bereaksi berlebihan kepadaku di perpustakaan selama masa bebasku. Hampir saja aku melompat jauh ke tangga di sekolah menengahku. Sebaliknya, kemudian aku pergi ke tempat pekerja sosial, yang menelepon ibu empat jam kemudian, mendiagnosisku dengan depresi biasa.

Tahun pertama kuliah, bulan pertama: Aku merasa ditolak oleh teman-temanku, menjejal sebanyak mungkin Prozac ke mulut, nonton Glee selama lima menit, berjalan ke alun-alun dekat pusat perempuan, bersembunyi di balik semak-semak dan memanggil seseorang. Sejujurnya aku tidak ingat siapa. Datang ke sebuah rumah sakit jelek di kota, diberi arang untuk diminum agar aku bisa memuntahkan kembali pil yang telan, sambil berpikir, "Ini keren banget, muntahanku pasti hitam pekat." Kemudian dirawat di bangsal psikologi kumuh rumah sakit sialan, bahkan, selama dua setengah hari yang paling menyiksa dalam hidupku. Seandainya aku tidak ingin bunuh diri sebelumnya, aku pasti ingin masuk ke bangsal psikologi itu. "Mereka seharusnya membawamu ke rumah sakit anak-anak," kata psikolog di kampus itu kepadaku, "kamu akan merasa lebih nyaman." Aku malah lebih banyak menerima penolakan dari teman-temanku ketika aku kembali ke kampus seminggu kemudian. Tidak kuat nonton Glee. Didiagnosis dengan depresi berat.

Tahun ajaran kedua, seluruh tahun akademik hingga kira-kira bulan Maret: Aku diperkosa saat musim panas oleh mungkin antara anak baru atau anak tahun kedua. Mulai bulan Agustus, aku telan obat apa pun yang bisa aku temukan, meminum apa pun yang diberikan kepadaku, gangguanku lebih kuat daripada lagu hardcore mana pun. Akhirnya, aku mengacaukannya secara spektakuler dengan temanku yang masih hidup, menenggguk Tylenol sebanyak yang aku mampu, menyalakan TV dan rebah di sofa.

[1] Distimia atau gangguan distimik (*dysthymic disorder*) adalah suatu kondisi kronis yang ditandai dengan gejala depresi yang terjadi hampir sepanjang hari, dan lebih sering merasa depresi ketimbang tidak, setidaknya selama 2 tahun -*penerjemah*.

Terbangun beberapa jam kemudian dalam rasa sakit terburuk dalam hidupku, menyadari ibuku akan datang berkunjung, tidak memberitahunya atau siapa pun tentang upaya bunuh diri ini sampai sekitar seminggu kemudian, ketika aku pergi ke psikolog kampus lagi. Akhirnya mulai pergi ke terapis yang luar biasa di sisi kota yang kaya, didiagnosis dengan gangguan depresi berat dan pasca gangguan stres traumatik.

Saat ini aku sudah seorang senior di perguruan tinggi, aku belum punya dorongan bunuh diri sejak Februari 2011. Tapi ini bukan berarti kalau aku tidak memiliki dorongan itu sama sekali. Aku melakukannya, tapi aku sudah melatih diri untuk sama sekali tidak melakukannya. Depresiku akan selalu bersamaku, sampai hari nanti aku bakal mati. Aku telah menerima ini. Aku tidak merasa malu karenanya. Ini berjalan di dalam keluarga, di kedua sisi. Itu cukup banyak sisi terkutuk dari masa kecilku yang terputus-putus, tapi bahagia.

Bagaimana mungkin aku bisa mencapai umur 22?

Dengan menyadari bahwa penyakit/gangguan mentalmu/entah apapun itu sebutannya, sama sekali tidak sama dengan yang lain. Juga tidak seharusnya demikian. Tidak ada kepatuhan yang ketat terhadap penyakit mental pribadimu. Ini lebih dari semacam kesepakatan dari "pedoman yang longgar". Sama seperti keracunan makanan, kamu tahu kapan kamu memilikinya. Tidak seperti keracunan makanan, buang hajat atau muntah, otakmu tidak menyingkirkannya. Kupikir begitu.

Tidak ada cara tunggal untuk mengobati penyakit mentalmu. Beberapa orang mengambil berbagai macam obat-obatan, beberapa bermeditasi, beberapa mengambil vitamin, beberapa menghisap ganja, beberapa tidak melakukan apa pun atau segalanya.

Jangan memalukan siapa pun tentang bagaimana mereka mengelola penyakit mental mereka karena itu sangat tidak sopan. Aku tahu bahwa uangku (lebih tepatnya, asuransi sialan dari ibu yang tercinta) melapisi kantong-kantong keparat yang kacau, tetapi uang itu dihabiskan dengan baik untuk aku bisa bertahan hidup di dalam lubang pilin yang dikenal sebagai planet bumi ini. Aku adalah seorang gadis kecil yang istimewa karena memiliki apa yang aku miliki untuk mengobati penyakit mentalku. Aku tahu aku punya ribuan bahan kimia aneh yang membuatku berfungsi, tetapi terus terang, itu berhasil. Keberagaman taktik.

Jaga pikiranmu terbuka untuk ide-ide lain mengenai perawatan dan manajemen, tetapi selalu berhati-hati. Jika instingmu mengatakan, "hei ini terdengar aman", lakukan saja. Namun tetap, lakukan penelitianmu sendiri.

Ketika mencoba obat-obatan terlarang, tetap waspada. Aku tahu bahwa aku dapat mentoleransi ganja dan minuman keras, dan aku harus menghindari banyak hal lain. Ini menyebalkan, karena aku tidak bisa *trip* [giting] dengan lampu fantastis, tetapi mereka istirahat. Jika kamu khawatir tentang penggunaan obat apa pun, bicaralah dengan psikis, dokter, teman, siapa pun yang kamu rasa aman.

Soal penyakit mentalmu, beri tahu mereka bahwa kamu merasa nyaman menceritakannya. Jika ada yang memberi kamu omong kosong tentang itu, cobalah dan menjauh dari orang itu. Dan jika ada yang menggunakannya untuk melawanmu, mending panggil bajingan itu keluar. Itu bukan hal yang benar. Aturanku biasanya adalah: mengganti 'depresi' dengan 'lupus.' Jika apa yang orang itu katakan sekarang memang kacau, maka itu memang permulaan yang kacau.

Diri. Peduli. Makan sekantong keripik tortilla. Masturbasi. Buat tato. Apa pun yang bisa bikin kamu bahagia, simpanlah scrapbook mental itu (atau yang beneran!), atau lakukan ketika hal sialan ini menjadi makin sulit. Rawat dirimu sendiri.

Sadarilah bahwa hal-hal yang kamu anggap benar-benar konyol atau bodoh bisa membuat kamu merasa lebih baik. Aku pikir meditasi itu muram karena semuanya keluar, tetapi bekerja cukup baik untuku. Kadang-kadang aku memposting posisi terendahku di papan pesan yang mana aku sering lakukan (mereka punya bagian yang ditujukan untuk itu, sebenarnya). Ini memalukan dan aku membencinya, tetapi saran yang aku dapatkan benar-benar telah membantuku keluar dari beberapa tempat yang mengerikan.

Solidaritas. Kamu bukan satu-satunya yang mengalami hal ini. Bahkan secara statistik, pada saat ini, seseorang merasakan sesuatu yang sangat mendekati perasaanmu. Maaf, Morrissey, tapi seseorang mungkin tahu bagaimana perasaanmu.

Di antara organisasimu, jika kamu merasa bahwa kamu perlu berbagi bahwa kamu sedang mengalami kesulitan, berbagilah. Tetapi tetaplah berdasarkan kebutuhan untuk tahu dan mungkin tetap di luar jangkauan publik (kadang tidak perlu semua orang tahu). Biasanya itu yang terbaik. Jika kamu merasa tidak aman, maka jangan lakukan.

"

Kamu tidak bisa pergi ke setiap demonstrasi. Kamu tidak bisa membakar setiap mobil polisi. Kamu tidak dapat menghadiri setiap pertemuan. Ini oke.

Kamu tidak bisa pergi ke setiap demonstrasi. Kamu tidak bisa membakar setiap mobil polisi. Kamu tidak dapat menghadiri setiap pertemuan. Ini oke. Terkadang apa yang harus kamu lakukan adalah tetap di tempat tidur. Kamu mungkin bukan seorang radikal yang paling sempurna, tetapi kamu tidak harus demikian.

Tetapi bersosialisasi bisa menjadi hal baik. Kadang-kadang aku harus memaksakan diri untuk pergi ke satu rally sialan. Bahkan jika aku bersembunyi di keramaian, dikelilingi oleh orang terkadang dapat membantu.

Kadang kawan-kawan radikal kita mengatakan omong kosong tentang penyakit mental. Jika mereka dekat dan kita sayang, beri tahu mereka secara langsung (atau melalui pihak ketiga yang aman). Bisa juga mungkin diam-diam memposting sesuatu di Facebook tentang stigma penyakit mental. Atau damprat pada bajingan itu kalau mereka masih tidak paham juga (ini cara terakhir).

Penyakit mental kadang terjadi begitu saja. Mungkin tidak ada rima atau alasan untuk itu. Ini bukan salahmu. Bisa jadi genetika, bisa jadi takdir, bisa jadi sesuatu yang ada di dalam air.

Tetap berhati-hati, hancurkan negara, bersikap baik pada diri sendiri

"Hatiku yang sensitif..."

Aku telah berjuang dengan depresi, kecemasan, konsekuensi akibat penyalahgunaan obat dan ketergantungan kimia, dan akhirnya didiagnosis dengan NOS bipolar ("tidak spesifik lainnya –*not other specified*", yaitu bahwa gejala bipolarku tidak cocok dengan kategori bipolar I atau II). Aku bukan hanya yang sudah diagnosis. Aku juga seorang wanita kulit hitam yang garang dan seorang anarkis. Aku seorang pejuang dan aku seorang yang berhasil selamat. Aku punya anarki di hatiku dan dalam tulisan-tulisanku. Aku seorang aktivis politik yang kumatan yang telah terlibat dalam protes dan demonstrasi untuk dunia yang lebih baik.

Namun, aku, seperti tikus dalam kandang yang mencoba menekan pengungkit untuk mendapatkan cairan atau obat-obatan manis, yang tahu bagaimana rasanya menjadi pecandu dan berjuang dengan depresi. Aku membesarkan seorang putri dari anak tertua keluarga imigran Tionghoa. Terasing dengan kehidupan pinggiran kota, apatisme politik yang luar biasa, dan konservatisme serta kecemasan dan depresi

sosialku sendiri, aku beralih ke obat-obatan, politik, dan musik. Aku ingat hari-hari ketika aku dengan panik mencari-cari lemari di rumah untuk segala sesuatu untuk membawa pelepasan yang enak, pil apa pun —obat penambah kekuatan otot kuning, pil tidur putih, botol-botol dissosiatif dan delirian, apa pun yang bikin tinggi, untuk melepaskan diri dari kehidupan pinggiran kota yang mengasingkan diri ini. Tentu saja ini semua dimulai sebagai kecelakaan bahagia.

Pada usia 16 tahun, dengan tidak senang aku mencoba mengakhiri hidupku dengan beberapa pil. Daripada harus pergi ke rumah sakit atau membiarkan orang tuaku menyadari apa yang telah terjadi, aku punya perhatian yang penuh kasih sayang dari orang tua terhadap ruam gatal yang aku dapatkan dan aku pahami, tidak nyaman dan tinggi. Sejak itu, aku bereksperimen dengan banyak zat selama 7 tahun sebelum dirawat di rumah sakit untuk episode manik/psikotik.

Jadi apa ketidakcocokan kelas-istimewa tentang kelas pekerja dan depresi? Aku bahkan saat ini bukan bagian dari organisasi perjuangan formal atau kelas, melainkan memilih dan memilih untuk muncul dalam protes dengan teman-temanku di sisiku. Hatiku yang peka ingin membantu orang lain, terkuras oleh depresi dan kecemasan. Apakah jantungmu berdetak cepat dalam situasi sosial atau apakah kamu tidak dapat tidur di malam hari dan menyaksikan lamanya waktu yang berlalu, aku telah berada di sana. Aku belum pernah bersamamu saat kamu berhenti dari kecemasan di kamar mandi, takut orang lain akan menemukanmu. Aku tidak ada di sana dengan kamu memegangi rambutmu saat kamu muntah di malam hari ketika mencoba untuk menyesuaikan diri. Aku tidak ada di sana saat kamu berjuang keluar dari tempat tidur dan berharap untuk bunuh diri di pagi hari. Tapi aku berharap aku ada di sana untukmu, kawan.

Aku berharap aku ada di sana untuk memberitahumu untuk mengambil waktu untuk dirimu sendiri. Kurangi sedikit dan berlatihlah *mindfulness*, meditasi, yoga. Buatlah secangkir teh. Tidak apa-apa jika kamu mendengar suara atau sangat takut pada beberapa situasi yang menurutmu tidak dapat kamu hadapi. Apa yang tidak baik adalah membiarkannya mencegahmu menjadi seorang radikal yang indah untuk hidupmu. Dunia layak untuk memilikimu karena kamu adalah orang yang hebat. Kamu berhak untuk tidur 6, 7, 8, jam kurang atau lebih pada malam hari untuk membuatmu kembali berfungsi. Kamu berhak makan makanan yang baik dengan teman-teman dan keluarga

yang baik, yang terpilih dan yang biologis. Kamu layak mendapat lebih banyak kehidupan daripada sistem patriarkal kapitalis jelek yang rusak ini.

"Aku tidak bisa menunggu kapitalisme hancur untuk bisa bahagia, dan aku tebak kamu juga gitu"

Perjuangan kelas dan depresi: kedua konsep ini seperti kata-kata yang tepat bagiku karena keduanya memainkan peran utama dalam mendefinisikan siapa diriku, sama seperti aku benci mengakuinya. Aku tidak pernah benar-benar menggunakan keduanya dalam kalimat yang sama karena aku tidak pernah membuat hubungan yang substantif antara keduanya —perjuangan kelas adalah politik, depresi bersifat pribadi. Tetapi ketika aku melihat seruan untuk menerima teks ini, aku tahu bahwa mungkin ada hubungan yang mengakar yang sangat penting untuk dipahami jika kita akan berjuang secara efektif dalam perjuangan kelas. Sayangnya, tetapi tidak secara kebetulan, banyak dari kita yang terlibat dalam gerakan itu menderita depresi dan/atau sejumlah masalah emosional/psikologis. Lebih buruk lagi, ini biasanya faktor-faktor yang berkontribusi pada berbagai masalah internal dalam pekerjaan pengorganisasian kita, dan sering kali dapat menyebabkan kelelahan.

Jadi, bagaimana kita mulai membuat hubungan antara depresi dan perjuangan kelas, dan untuk tujuan apa? Aku bisa mulai dengan menceritakan kepada kalian kisah pribadiku, tentang pertempuran seumur hidupku dengan depresi dan isu-isu yang terkait, tetapi, semaksimal mungkin, yang akan memilah-milah apa yang sebenarnya merupakan masalah sosial.

Atau aku bisa mulai dengan menyatakan yang sudah jelas, bahwa masalah emosional dan psikologis kita adalah konsekuensi dari stratifikasi sosial, patriarki, dan elemen-elemen disfungsional lainnya dari masyarakat, dan mengikutinya dengan kutipan Marx. Tetapi banyak dari kita yang sudah sadar akan alasan kemasyarakatan mengapa kita tidak bahagia. Hanya memahami hal ini tidak banyak membantu dalam menemukan cara mengatasi pertempuran yang kita hadapi setiap hari, setidaknya tidak bagiku. Kalau aku sendiri tidak mampu menunggu sampai setelah kapitalisme dihapuskan untuk menjadi bahagia, dan aku ragu kalau kamu juga gitu.

Sebaliknya, aku ingin membentuk pemahaman yang lebih baik bukan hanya tentang bagaimana memahami apa masalah kita dan apa yang telah menyebabkan mereka, tetapi bagaimana kita dapat menggunakan kemarahan kita untuk mengobarkan perjuangan kita. Atau, untuk memparafrasakan band anarko-punk, *Crass*, ubah sifat penindasan mereka menjadi estetika kemarahan kita.

Dari pengalamanku, aku menemukan bahwa banyak dari kita memahami masalah dan melakukan yang terbaik untuk membuat segalanya lebih baik untuk diri kita sendiri - setidaknya untuk membuat hidup kita nyaman- namun terkadang itu tidak pernah cukup. Kami mencoba pengobatan utama dan pengobatan alternatif dan terapi murah dan terapi terbaik yang ditawarkan kota kami, kadang-kadang kami bahkan membaca zine atau buku *self-help* komersial, tetapi tidak ada yang tampaknya memberikan solusi jangka panjang yang memuaskan.

Aku telah belajar bahwa sementara tidak ada "obat" untuk masalah emosional dan psikologis yang harus aku atasi setiap hari, aku dapat menggunakan pemahamanku tentang penyebab utamanya untuk terlibat dalam aktivitas yang membuat pribadi yang politis, dan itu mendorongku untuk bertindak, terutama pada hari-hari yang buruk. Memiliki pemahaman ini tidak membuatku merasa lebih baik, itu hanya membuatku jadi lebih marah, tetapi dari perjuangan kelas anarko-sindikalis aku pasti belajar apa yang harus dilakukan dengan kemarahanku. Mungkin ini terdengar klise, tetapi terlibat dalam perjuangan kelas adalah apa yang membuatku terus berjalan, itu membantuku keluar dari perasaan bosan ketika aku sedang bekerja, itu memberikanku jaringan sofa yang padat untuk tidur ketika aku bepergian, dan itu memberikanku perasaan untuk terhubung dengan orang-orang yang berpikiran sama dalam masyarakat yang sebaliknya malah saling mengasingkan. Pekerjaan pengorganisasian kami bukan hanya melawan bos, tetapi juga melibatkan pembangunan komunitas orang-orang yang berjuang bersama kami. Ketika kita saling mendukung saat kita bertarung bersama, kita satu langkah lebih dekat untuk menyembuhkan depresi.

"Ingat bahwa akan ada hari ketika
cahaya mulai menyala kembali..."

Masalah yang saya temukan dengan depresi adalah bahwa... jadi, itu seumur hidup, dan dengan demikian menyelinap masuk dan mengambil sebagian besar hidupmu. Saya tidak terlibat dengan kelompok mana pun, juga tidak menghadiri rapat apa pun... Saya sadar secara politik, namun tidak memiliki keterlibatan nyata dengan kampanye apa pun. Secara bertahap, selama hidup, saya telah mengundurkan diri dari semakin banyak hal.

Depresi mengisolasimu. Hal ini tidak hanya terkait menjadi sedih; hal ini adalah kurangnya harapan atau kehendak, biasanya disertai dengan kecemasan yang salah dan tidak dapat ditentukan. Bagaimana Anda mengambil bagian dalam perjuangan ketika Anda bahkan tidak bisa melihat titik dalam mengubah pakaianmu? Bagaimana Anda menghadiri rapat atau unjuk rasa, padahal gagasan untuk masuk ke ruangan yang penuh orang -atau bahkan meninggalkan rumahmu pertama-tama- memenuhimu dengan ketakutan sampai berkeringat dingin? Bahkan jika ini adalah orang-orang yang telah kamu kenal sepanjang hidupmu, itu dapat mendorong iritasi penghinaan dan ketakutan di antara Anda. Saya telah mengusir orang-orang dariku, orang-orang yang saya sayangi, karena saya tidak bisa mengatasi siapa dan jadi apa saya saat saya sedang depresi.

Ketika depresi bersifat klinis, seperti halnya saya, Anda diberi tahu berulang kali bahwa Anda tidak mampu bekerja, bahwa cakrawala Anda harus diturunkan untuk memperhitungkan kemampuan Anda yang sebenarnya (versus kemampuan yang Anda inginkan). Jadi bagaimana Anda dapat mengambil bagian dalam perjuangan untuk pekerja ketika jauh di lubuk hati Anda, Anda merasa bahwa Anda bukan pekerja, bahwa Anda gagal? Bagaimana Anda bisa mendefinisikan diri Anda dalam perjuangan kelas ketika Anda telah dinyatakan 'tidak berkelas' dengan cara terburuk - Anda tidak berada di mana pun, kecuali pada pengobatan... Bagaimana Anda bisa berdiri di depan sekelompok teman dan menyatakan bahwa hati Anda adalah dalam tujuannya, ketika minggu lalu saja Anda berteriak pada semua orang bahwa semuanya omong kosong dan tidak berguna —semuanya memalukan, membuat Anda merasa dangkal dan tidak konsisten. Tetapi bukan Anda, itu adalah bahan kimia di otak Anda yang secara sementara mengganggu pola Anda.

Grup seperti *libcom.org* sangat baik untuk orang seperti saya. Saya tidak tumbuh di sekitar siapa pun yang sadar atau aktif secara politik. Orang tua saya adalah para Tories. Untungnya kakek dan nenek saya adalah sosialis, dan meskipun mereka meninggal ketika saya masih muda, mereka mengarahkan saya ke arah yang dapat mereka lihat. Saya harus menuju ke sana. Tetapi depresi telah mengasingkan saya, dan sebagai hasilnya saya bahkan tidak tahu harus mulai dari mana...

Saran saya jika Anda mengalami depresi? Kibarkan itu. Berbicaralah, bukan demi belas kasihan, yang bagaimanapun bukan yang Anda inginkan, tetapi hanya sebagai fakta yang seharusnya ada di luar sana. Dapatkan kembali depresi Anda sebagai bagian dari lilitan Anda —ini adalah salah satu alasan Anda dapat melihat kebenaran di dunia. Depresi adalah bagian dari kita, jika tidak, evolusi akan mendorongnya keluar sekarang! Ini memberi kita perspektif baru ketika kita keluar dari sisi yang lain, tetapi bahayanya adalah bahwa dalam perjalanan Anda mundur dan mendorong semua orang menjauh, jadi ketika Anda muncul kembali, tidak ada yang memberi tahu wawasan Anda, yang membuat Anda terisolasi, mengundurkan diri — dan kalau begini berarti lebih rentan terhadap depresi.

> “
>
> *Lebih penting lagi bagi mereka yang ingin mendukung mereka yang depresi... tetap awasi mereka.*

Lebih penting lagi bagi mereka yang ingin mendukung mereka yang depresi... tetap awasi mereka. Waspadai tanda-tanda bahwa depresi menang dan perasaan tidak ada gunanya mengambil alih —tidak menghadiri pertemuan, datang dengan alasan untuk tidak bersosialisasi (sebagian besar teman-teman saya tidak tahu saya depresi — mereka hanya berpikir saya punya jadwal penuh karena punya keterlibatan dengan hal lainnya, yang semuanya diciptakan), mengundurkan diri...

Bagaimana caranya membantu? Ingatlah bahwa akan ada hari ketika lampu mulai menyala kembali, pertahankan orang itu terlibat dengan cara kecil apa pun, sehingga ketika lampu kembali menyala, tidak memalukan bagi mereka untuk muncul kembali (saya telah menemukan bahwa menjadi masalah terbesar —kembali terlibat membuat Anda merasa sedih karena terputus). Bawalah mereka barang-barang yang bisa dibaca, buat mereka menyala. Musik selalu membantu, yang ringan dan sederhana selalu

membantu. Secangkir teh dan beberapa musik baru, bersama dengan sedikit retorika *tub-thumping*[2] dapat menyalakan kembali percikan kecil di suatu tempat. Ingat bahwa kita masih dapat melihat 'menggurui'; Perlakukan kami sebagai orang yang Anda kenal, ingat bahwa ketidakamanan sementara kami akan membuat kami merasa melarat dan menyedihkan. Buat kami merasa berguna (secara pribadi, ketika saya merasa depresi, dalam jangka waktu yang lama, tugas berulang yang berlebih membuahkan keajaiban karena mengambil saya dari diri saya sendiri!).

"Yang personal itu politis"

Semenjak aku diyakinkan bahwa menggulingkan kapitalisme dan negara dan menggantinya dengan sistem yang lebih adil, egaliter dan berkelanjutan itu perlu, aku telah menjadikan perjuangan itu sebagai fokus utama dalam hidupku selama lebih dari satu dekade ini.

Ketika kawan-kawan memperingatkanku untuk memperlambat dan bersantai supaya tidak kelelahan -*burnout*, aku menolak saran mereka. Ketika orang lain mengatakan bahwa mereka lelah, atau membutuhkan waktu untuk memulihkan diri dan mengumpulkan lagi diri mereka, dan mundur selangkah dari keterlibatan langsung dalam gerakan, dalam hati aku berpikir bahwa mereka tidak memiliki komitmen, atau telah kehilangan keyakinan mereka. *Burnout*, aku pikir, adalah kemewahan borjuis.

Beberapa tahun terakhir sebelum menulis artikel ini mungkin adalah yang paling sulit dalam hidupku -dari depresi yang disebabkan oleh kisah percintaan yang gagal, kematian beberapa anggota keluarga dan penyakit yang mengancam jiwa orang lain, hingga masalah kesehatan fisik dan/atau mental. Secara pasti tiga atau beberapa bulan terakhir sebelum aku berangkat ke luar negeri, aku mencapai titik terendah sepanjang waktu. Biasanya, dalam keadaan seperti itu aku akan menginvestasikan lebih banyak waktu, tenaga, dan fokus dalam pekerjaan politik untuk mengalihkan perhatian saya. Tetapi mengingat organisasi politikku sendiri juga mengalami sedikit krisis, ini tampaknya tidak membantu; melontarkan pertanyaan yang lebih sulit lagi yang aku rasa

---

[2] *Tubtumping* adalah sesuatu yang dilakukan orang Irlandia ketika mereka memberontak melawan Inggris. Kata itu dibuat populer baru-baru ini oleh band Anarkis *Chumbawamba*, dengan lagu mereka dengan judul tersebut –*penerjemah.*

harus kutangani. Tidak tahu bagaimana caranya, dan kadang-kadang tidak merasa seperti ada seseorang yang aku dapat berpaling untuk meminta bantuan dan nasihat, atau bahkan untuk kenyamanan, aku sering menemukan diriku beralih ke alkohol sebagai sarana untuk melarikan diri, meredupkan perasaan atau hanya untuk melewati waktu. Di lain waktu aku hanya menemukan diriku mencoba untuk tidur sepanjang hari, seolah-olah apa yang aku alami adalah mimpi buruk yang darinya, aku harap, aku bisa segera bangun.

Merasa tidak mampu dan tidak mau berurusan dengan tekanan dari luar, kadang-kadang aku memutuskan komunikasi dengan orang lain dan kawan-kawan, atau setidaknya tidak dapat mengganggu diri sendiri untuk menanggapi upaya —betapapun mendesaknya— untuk menghubungiku. Aku menyebutkan hal ini hanya karena aku telah menyaksikan perilaku serupa pada kawan-kawan lainnya dan telah menyimpulkan bahwa pola perilaku semacam itu tidak hanya pada diri saya sendiri maupun orang dengan diagnosa kesehatan mental, tetapi dapat dialami dan diekspresikan, dalam berbagai tingkatan, oleh siapa pun.

Akibatnya, selama beberapa minggu atau bulan terakhir sebelum meninggalkan Afrika Selatan, aku menemukan diriku tidak dapat melakukan tugasku atau memenuhi harapan. Aku tersendat pada mandat dan secara konstan merasa bahwa aku membiarkan diriku, rekan-rekanku dan, dengan mengekstrapolasi, kelas dan perjuangannya. Ini dimasukkan ke dalam siklus membenci diri sendiri, depresi dan ketidakmampuan untuk benar berfungsi pada tingkat pribadi atau politik.

Seandainya aku baru saja menghadapi krisis pribadi, atau baru saja menghadapi krisis politik, aku mungkin bisa mengatasinya. Setelah semuanya ini, aku telah dihadapkan oleh dan mengatasi keduanya sebelumnya. Tapi, menemukan diriku di persimpangan keduanya, aku bisa tersesat hanya untuk mencari jalan keluar. Sebagaimana diktum feminis lama, “yang personal itu politis”.

Aku beruntung banget bisa pergi ke Brasil ketika aku melakukannya, meskipun itu pada akhirnya membawa tantangan baru, yaitu ketidakpastian dan ketidakamanan - baik yang personal maupun politis. Tetapi kalau tidak, aku tidak yakin bagaimana aku bisa mengatasinya. Aku kira aku hampir menghindari kehabisan yang, aku sudah tahu, butuh waktu bertahun-tahun untuk pulih.

Berada di luar negeri memberikanku kesempatan untuk berbicara dengan beberapa militan sosialis anarkis yang benar-benar berpengetahuan dan inspirasional

yang juga menceritakan pengalaman serupa -kehilangan pikiran yang cemerlang dan militansi hingga kelelahan, depresi dan kecanduan- mengingatkanku bahwa aku tidak sendirian dan bahwa, seperti halnya orang lain, kita sebagai sosialis adalah juga manusia. Kita mengalami pasang surut, bersenang-senang dan kadang jatuh. Terkadang kita bertahan, terkadang kita tidak.

Ini sangat mungkin terjadi pada para militan sosialis, karena kita tidak hanya hidup di bawah geng menjijikan dari masyarakat kelas —dengan segala hal yang mengikutinya— tetapi kita secara aktif berusaha mengubahnya, melawan peluang yang menakutkan tersebut. Namun lebih daripada sosialis pada umumnya, ini benar-benar lebih berat lagi bagi kaum sosialis anarkis, yang gagasan dan visinya bahkan lebih terasingkan dan terisolasi, tidak hanya dari kelas populer yang kita coba untuk yakinkan, tetapi juga kepada hampir seluruh kekuatan kiri. Dalam kasus kaum anarkis di Afrika Selatan, kita dapat menambahkan isolasi politik ini dari banyak kiri, isolasi geografis kita dari sebagian besar sisa gerakan anarkis internasional yang kebanyakan terkonsentrasi di Eropa dan Amerika. Isolasi politik dan secara geografis ini dapat diperparah lagi ketika para militan merasakan isolasi pribadi yang nyata atau yang dirasakan, bahkan kadang-kadang memaksakan diri.

“

Isolasi politik dan secara geografis ini dapat diperparah lagi ketika para militan merasakan isolasi pribadi yang nyata atau yang dirasakan, bahkan kadang-kadang memaksakan diri.

Seperti kelas populer secara keseluruhan, yang berfluktuasi antara periode kesadaran kelas yang meningkat dan perjuangan kelas yang agresif, dan periode penurunan keduanya; demikian pula orang-orang mungkin melalui periode-periode tingkat militansi atau aktivitas yang berfluktuasi.

Ketika kesadaran dan perjuangan kelas berada pada titik surut yang rendah, kelas-kelas populer menjadi lebih rentan terhadap ancaman oportunis dalam keputusasaan mereka untuk meringankan penderitaan dan kesengsaraan mereka sendiri —dari para politisi yang haus kekuasaan ke agama-agama parasit yang terorganisasi dan ideologi reaksioner. Demikian pula, para militan individual menjadi lebih rentan terhadap bahaya-bahaya yang ditimbulkan oleh kesepian dan depresi, kecanduan, dan

kekecewaan yang dapat dipicu oleh meningkatnya keterasingan dan isolasi diri dan ide-ide mereka dalam konteks penurunan tingkat kesadaran, politisasi, dan perjuangan. Hal ini dalam konteks penurunan kesadaran kelas yang kita temukan hari ini, dan itu adalah ancaman yang menyertainya yang dihadapi oleh individu militan yang harus kita jaga.

Sangat penting bahwa sebagai individu dan organisasi kita memahami masalah ini dan bahwa kita secara aktif berusaha untuk meringankannya sebanyak mungkin. Aku tidak mengklaim bahwa diriku memiliki jawaban yang mudah, tetapi hanya dengan mendiskusikan hal ini saja tentu merupakan langkah ke arah yang lebih positif. Dari sana kita dapat mulai membangun struktur dukungan dan mengembangkan kemampuan kita sendiri, sebagai individu dan sebagai gerakan, untuk menciptakan strategi mengalahkan kejenuhan dan mempertahankan hidup dari perlawanan anarkis-sosialis.

"Revolusi akan menunggumu..."

Terakhir kali saya pergi ke rumah sakit adalah karena kecelakaan mental yang terjadi ketika saya bekerja di sekolah di kota Perancis yang miskin di mana saya tinggal bersama istri dan putra kami. Pada saat itu saya sangat berdedikasi untuk pekerjaan dan untuk serikat saya. Tahun itu saya sering mogok, bertempur melawan seorang direktur yang hendak memecat seluruh staf pengawas, di mana saya adalah seorang karyawan. Saya membela rekan-rekan saya setiap hari dan berada di bawah tekanan setiap menit yang saya habiskan di tempat kerja.

Sayangnya, saya juga harus berjuang melawan anak-anak. Ya, begitu (dan masih begitu), sekolah dengan lingkungan yang sangat keras dan konfrontatif. Sebagai seorang anarkis, tidaklah mudah untuk berteriak pada anak-anak. Tetapi ketika pertarungan terjadi, Anda tidak membuat saran. Anda mengatakan sesuatu seperti, "Saya perintahkan kamu untuk menjatuhkan pisau itu sekarang!" Itu contoh ekstrem, tetapi itu berarti Anda akhirnya bertindak seperti polisi, kadang-kadang menggunakan paksaan fisik. Saya dapat meyakinkan Anda bahwa itu membuat Anda merasa buruk.

Stres ini mengikutiku ke rumah dan aku selalu dalam suasana hati yang buruk. Ketika saya tidak marah, saya tertekan sampai pada titik saya ingin menghilang dari planet ini. Saya sering pergi ke dokter dan mengambil cuti kerja. Pergi berjalan-jalan

bukanlah ide yang baik karena teriakan yang tak terelakkan dan pertempuran di jalan hanya meningkatkan stres saya. Itu sampai pada titik bahwa saya harus cuti sebulan, tinggal di kamar saya, merasa benar-benar gila.

Dokter saya kemudian mengirim saya ke pusat kesehatan mental publik. Saya menerima untuk tinggal sealama dua minggu. Itu sulit. Apa yang membuat saya merasa lebih baik adalah membantu pasien lain. Saya memberi makan seorang wanita yang menolak makan selama tiga hari, membagikan rokok saya, mencoba menenangkan seorang pria yang berada dalam krisis, dan mendengarkan kisah sedih pasien lain. Staf medis sangat keren dengan hal ini. Saya tidak mencoba ikut campur, hanya mencoba untuk bersikap baik di tempat yang sangat menyedihkan dan tidak menyenangkan. Beberapa kamerad mencoba menghubungi saya terkait dengan pertanyaan terkait serikat. Saya memberi tahu kawan-kawan tepercaya tentang situasinya, menjelaskan bahwa prioritas utama saya adalah kondisi mental yang sehat, dan menyerahkan semua tanggung jawab itu. Saya mencoba untuk tidak merasa bersalah tentang hal itu.

Kesehatan mental telah menjadi masalah seumur hidup bagi saya. Saya pertama kali dikirim ke psikolog pada usia 9 tahun dan kemudian ketika masih remaja. Bahkan akibat hal ini, saya sampai putus sekolah. Ini berubah sedikit demi sedikit setahun kemudian, dengan pekerjaan pertama saya dan minat saya yang meningkat terkait politik. Tetapi depresi selalu ada: perasaan kesepian, kesan bahwa hidup saya tidak memiliki makna, bahwa saya tidak akan pernah merasakan kedamaian, dan sentimen yang sering dan terlalu nyata bahwa saya telah kehilangan kontak dengan kenyataan.

Ini membuat saya takut sampai mati kadang-kadang. Paradoksnya, satu-satunya momen yang saya rasakan sangat baik adalah ketika saya menggunakan narkoba. Saya mulai mengisap ganja pada jam 12. Saya sudah melakukan semua obat yang bisa saya coba sejak itu. Dapatkah saya mengatakan, hari ini, bahwa masalah mental saya terkait dengan konsumsi obat saya dan sebaliknya? Ya tentu saja. Tapi itu butuh waktu lama untuk mengakuinya.

Ketika saya keluar dari pusat kesehatan mental, itu tidak berjalan dengan baik. Saya kembali bekerja, libur beberapa hari dan akhirnya dipecat. Saya kemudian memutuskan untuk membatalkan perserikatan. Pekerjaan itu sulit tetapi saya menyukainya dan sulit untuk menerima bahwa saya tidak akan menjadi militan di tempat kerja. Jadi saya membutuhkan waktu satu tahun untuk menjaga kesehatan

mental saya dan untuk mencari profesi yang sesuai dengan kepribadian saya. Saya masih memiliki seorang psikolog dan psikiater yang telah membantu setiap langkah saya.

Setelah satu tahun perawatan, saya menemukan pekerjaan lain. Ini bukan jenis pekerjaan yang kebanyakan orang akan nikmati, tetapi saya sangat senang dengan itu.

Keluarga saya adalah alasan utama saya berjuang sangat keras untuk memperbaiki situasi saya. Sangat menyakitkan bagi saya untuk tidak dapat merawat mereka dan mendukung mereka melalui masalah mereka sendiri. Saya harus mengakui bahwa kami tidak memberi tahu anak kami tentang masalah saya ketika saya sedang dalam perawatan. Saya tidak ingin membuatnya takut atau membuatnya sedih. Saya akan menunggu untuk memberitahunya sampai hari dia bisa mengerti. Saya mencoba menjadi orang yang kuat untuk anak saya, seseorang yang dapat dia andalkan. Terkadang sangat sulit.

Jika saya menuliskan kisah saya, itu karena saya ingin memberi tahu orang-orang dengan masalah kesehatan mental bahwa Anda harus menerima kelemahan Anda sendiri dan mencari bantuan yang Anda butuhkan. Tetaplah percaya pada diri sendiri dan orang yang Anda cintai. Anda tidak perlu merasa bersalah jika Anda berhenti mengorganisir.

Beberapa orang berpikir mereka dapat melupakan masalah mereka dengan memberikan seluruh waktu mereka untuk aktivisme. Itu tidak realistis. Anda tidak dapat mengharapkan stabilitas mental dari aktivisme. Jika Anda berada dalam organisasi yang baik dengan orang-orang yang baik, mereka harus memahami bahwa kadang-kadang seorang kawan harus berhenti dari kegiatan serikat atau politik. Jika tidak, mereka tidak pantas untuk Anda.

Saya masih mengalami pasang surut. Tetapi saya telah mengidentifikasi fase-fase itu dan saya tahu bahwa ketika saya merasa buruk itu tidak akan berlangsung lama. Sekarang saya memiliki lebih banyak momen baik daripada yang buruk. Saya orang yang sakit jiwa; Saya harus hidup dengan fakta itu dan itu baik-baik saja. Rasa sakitnya tidak sekuat dulu dan sekarang saya tahu dari mana asalnya. Sekarang saya bisa membuat rencana jangka panjang untuk hidup saya dan saya bahkan mulai menulis buku!

Ketika saya di pusat kesehatan mental, saya membuat semacam kode etik dan itu sangat membantu. Ini dia:

Psikolog dan psikiater: Namakan rasa sakit itu

Anda harus memiliki satu orang untuk diajak bicara dan satu dokter untuk memberi Anda perawatan yang tepat. Anda harus menjadi orang yang memilih mereka. Beri mereka kesempatan selama sebulan. Jika Anda merasa tidak nyaman berbicara dengan mereka, cobalah seseorang yang berbeda.

Anda harus mencoba memikirkan percakapan Anda dengan psikolog Anda sesekali (tidak terlalu sering) dan bersiaplah dengan ide-ide yang muncul di antara pertemuan. Dalam kasus di mana Anda tidak memiliki sesuatu untuk dikatakan, itu tidak buruk sama sekali. Ini adalah bagian dari prosesnya. Jangan merasa malu atau frustrasi, kebisuan itu sangat berarti.

Akan membutuhkan waktu untuk menemukan perawatan medis yang baik. Anda harus bersabar sebelum merasa lebih baik. Jika perawatan membuat Anda merasa buruk, ubahlah. Kami semua bereaksi dengan cara yang berbeda untuk pengobatan. Yang paling penting adalah merasa stabil. Pil yang Anda ambil tidak akan membuat Anda menjadi orang yang bahagia. Stabilitas adalah kuncinya. Anda perlu stabilitas mental untuk berpikir dan bertindak rasional. Stabilitas mental akan membantu Anda mengidentifikasi sumber rasa sakit Anda. Dokter Anda harus memberi tahu Anda apa itu dan Anda akan membicarakannya. Anda akan memiliki nama untuk itu. Ini akan banyak membantu Anda untuk langkah selanjutnya.

Hindari rasa bersalah: Lakukan satu hal, banggalah.

Jika Anda merasa sangat buruk sehingga Anda tidak memiliki energi untuk melakukan apa pun, terimalah. Anda harus mengakui bahwa Anda tidak bisa bertindak sebagai orang yang stabil. Tidak apa-apa. Tetapi jika Anda tidak membersihkan ruang hidup Anda, jangan mencuci diri dan tidak melakukan apa pun, Anda akan mulai merasa lebih buruk.

Anda setidaknya harus melakukan satu hal dalam sehari. Belum tentu sesuatu yang bermanfaat. Temukan satu riff gitar yang bagus, tulis beberapa kata dalam buku harian pribadi, mandi, bersihkan kamar tidur Anda, tonton film yang bagus, tarik rasa sakit Anda... Ambil lima hingga sepuluh menit untuk melakukan satu hal dan

beristirahatlah. Ingat: Anda melakukan sesuatu hari ini dan Anda akan melakukan satu hal besok... berbanggalah.

Jika Anda memiliki hal-hal penting untuk dilakukan, tuliskan. Cobalah untuk mencapai salah satu tugas ini per minggu. Hanya satu per minggu. Jika Anda tidak bisa melakukannya, tidak apa-apa. Itu hanya berarti bahwa Anda belum siap. Mungkin minggu depan, mungkin bulan depan. Luangkan waktu yang Anda butuhkan.

Seluruh idenya adalah untuk menghindari rasa bersalah dan menjadi bangga terhadap diri sendiri. Jika Anda mencoba dan masih tidak bisa berbuat apa-apa, Anda masih mencoba, Anda seorang pejuang. Banggalah.

Aktivisme: Hanya jika Anda merasa sehat.

Mungkin depresi terkait dengan sistem kapitalis, patriarki, hingga lingkungan yang buruk. Mungkin tidak. Kita tidak tahu kapan kita akan mengakhiri sistem dominasi dan kehancuran ini. Depresi kita tidak akan menunggu.

Anda dapat menghabiskan seluruh hidup Anda dalam demonstrasi, pertemuan publik, mogok atau membagikan selebaran. Itu tidak akan menyembuhkanmu. Sebagian besar waktu Anda akan frustrasi karena apa pun yang Anda lakukan, itu tidak akan berjalan seperti yang Anda inginkan. Itu tidak akan berjalan sejauh yang kau harapkan. Kadang-kadang Anda bahkan akan melawan rekan-rekan Anda sendiri. Terkadang sesuatu yang baik akan terjadi. Bagaimanapun, itu akan membutuhkan waktu dan energi. Depresi atau tidak, itu bisa terlalu banyak memberi pada titik-titik tertentu dalam hidup Anda.

Tentu, itu dapat membantu memiliki teman yang memahami politik Anda. Mereka dapat memberi Anda kekuatan untuk melakukan hal-hal luar biasa, persahabatan sejati, dan komunitas yang berbagi rasa solidaritas Anda. Itulah mengapa Anda tidak perlu ragu: Jika Anda merasa perlu beristirahat, istirahatlah.

Politik anti-otoritarian adalah tentang kebebasan dan Anda harus merasa bebas tentang keterlibatan Anda. Ada perbedaan besar antara tidak dapat melakukan hal-hal karena Anda tidak serius tentang hal itu dan tidak dapat melakukan hal-hal karena Anda tidak bisa melakukannya. Seorang aktivis revolusioner harus tahu bahwa kita harus stabil dan rasional untuk membuat keputusan yang baik. Tetapi yang paling penting adalah Anda, kesehatan Anda dan kesejahteraan Anda. Jika kesehatan mental Anda

menderita, lupakan sisanya dan fokus pada masalah Anda sendiri. Revolusi akan menunggu Anda.

Kita harus menciptakan pesan tentang menghargai diri kita sendiri dan bangga dalam kemanusiaan kita. "Spektakel yang telah diambil dari kenyataan sekarang harus diambil kembali dari spektakel."

Aku sembuh dari masalah mental. Aku tidak yakin apa sebutannya. Hal ini disebut entah dimana di dalam buku David Foster Wallace. Aku dengar bahwa dia juga mengalami hal semacam ini. Dia punya masalah dengan menjadi sangat berkeringat ketika dia terpancing oleh satu pemantik mental paling kecil sekalipun. Dan ketika dia khawatir ketika berkeringat, maka dia akan semakin berkeringat. Dan ini terlihat seperti bukan masalah besar bagi orang-orang. Kita semua berkeringat; itu bukan hal yang benar-benar buruk kan? Tapi ini bukan sekedar seperti berkeringat sedikit dan kemudian dia hanya sedikit basah, tetapi dia akan mulai berkeringat sekali. Bayangkan jika tiap waktu kita berada di dalam suatu ruangan dengan seseorang dan mereka melihatmu berkeringat tak terkendali. Dan jika kamu memikirkannya kamu cuma semakin berkeringat secara konstan, mengerikan. Hal ini sangat buruk untuk dikomunikasikan. Kamu mulai khawatir sepanjang hari, setiap hari.

Itu sampai ke titik di mana kamu mendasarkan hidupmu di sekitar masalah ini. Kamu menghindari setiap dan semua situasi di mana wabah keringat mungkin terjadi. Kelas. Kelas adalah ketegangan mental yang hampir tidak dapat kamu ambil. Terjebak dalam ruangan selama tiga jam pada waktu yang dekat dengan teman sekelasmu. Tidak ada tempat untuk bersembunyi, keringat mengalir keluar dari dirimu, sesekali melirik pada teman sekelas yang jijik. Setiap hari. Dan lupakan tentang rebah. Kamu bukan hanya orang gila, tetapi anggaplah, bagaimana kamu berhasil bercinta. Apa yang akan kamu lakukan ketika tiba saatnya untuk berpelukan dengan pasanganmu? Apakah mereka akan bertanya tentang keringat? Jika mereka melakukannya, apa yang akan kamu lakukan? Apakah kamu mulai menangis kepada orang yang hampir tidak kamu kenal dan memberi tahu mereka tentang mengakhiri mimpi buruk dari kehidupan? Itu benar-benar nyata. Tidak. Tidak. Keluar dari pertanyaan itu.

Pertanyaannya adalah bagaimana cara mengatasinya. Nah, satu hal yang bisa membantu adalah musik dan buku. Ini bisa sangat terapeutik. Mereka tidak membuatku bahagia tetapi mereka membuatku ingin hidup. Mereka membuatku merasakan keindahan di balik semua rasa sakitku. Siapa yang bisa menolak keindahan Chopin Nocturne atau, dalam hal ini, lagu Radiohead yang hebat? Aku mendengarkan hal-hal ini dan aku menyadari bahwa terlepas dari depresiku, meskipun aku dikucilkan, aku masih memiliki sesuatu yang luar biasa indah dalam diriku. Kesedihan yang diungkapkan dalam buku-buku yang aku baca dan musik yang aku dengarkan membantuku mendapatkan kembali kemanusiaanku. Mereka meninggalkanku dengan keyakinan kuat bahwa suatu hari aku akan mendapatkan kembali harga diri dan mungkin membuatnya keluar dari kegilaan ini hidup-hidup.

Setelah aku menemukan politik anarkis-komunis, aku mulai menyadari bahwa masyarakat dunia tontonan (*spectacle society*) konsumeris modern mengajarkan kita untuk membenci diri sendiri karena depresi. Masyarakat kita penuh dengan pesan-pesan yang bersikeras bahwa kesedihan dan kesepian adalah masalah yang diciptakan karena semacam cacat karakter individu dan bukannya cacat struktural. Tontonan memaksa semua orang untuk mati-matian mencoba dan memenuhi beberapa standar perilaku manusia yang tidak dapat dicapai oleh siapa pun dan mereka yang mencapainya sering sangat menyedihkan. Jika kamu depresi sekarang, jangan merasa itu adalah kesalahanmu sendiri. Aku tahu bahwa aku mengatakan ini tidak akan sepenuhnya membuat segalanya menjadi lebih baik, tetapi mulailah hari ini dengan berpikir tentang bagaimana kamu diberitahu bahwa kamu adalah orang yang tidak berharga dan tidak berharga, padahal sebenarnya, kamu adalah seorang manusia yang layak diperlakukan dengan penuh perhatian dan belas kasih.

"

Masyarakat kita penuh dengan pesan-pesan yang bersikeras bahwa kesedihan dan kesepian adalah masalah yang diciptakan karena semacam cacat karakter individu dan bukannya cacat struktural.

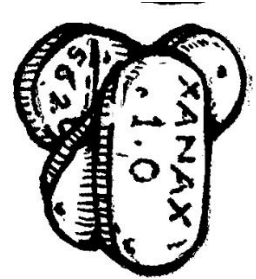
Kamu bisa saja kacau dalam kehidupan ini, tetapi bukannya memang demikian? Dunia ini kejam dan menciptakan kekejaman pada orang-orang. Kamu bukanlah orang yang harus disarankan. Jika kamu kira ada bagian dari dirimu yang secara moral patut

dicoba untuk memperbaikinya, tetapi juga memahami bahwa tidak peduli apa pun kamu harus memperlakukan dirimu dengan hormat.

Kita dibombardir sepanjang hari dengan pesan-pesan di televisi, internet, film, di mana-mana, yang memberitahu kita untuk membenci diri sendiri. Kita harus menghancurkan pesan-pesan ini. Kita harus menciptakan pesan-pesan kita tentang harga diri dan kebanggaan terhadap kemanusiaan kita. “Apa yang telah diambil oleh tontonan dari realitas sekarang harus direbut kembali dari tontonan. Para perebutan yang spektakuler harus diambil alih pada gilirannya.” Seluruh kawan-kawan yang depresi di dunia, baca, dengar, sabotase, dan hancurkan!

BAGIAN 4

TAUTAN

Berikut adalah tautan situs online —beberapa radikal, beberapa lagi arus utama— yang mungkin bisa berguna dalam situasi krisis atau jika Anda hanya ingin melihat bagaimana orang lain mencoba menjawab pertanyaan sama ini.

thesurvivorsmark.tumblr.com/post/44289823012/hotlines
The Survivors Mark adalah daftar berbagai saluran bantuan yang mencakup semuanya mulai dari pencegahan bunuh diri hingga kekerasan dalam rumah tangga hingga kecanduan dan kehamilan remaja. Meskipun utamanya fokus pada AS dan Inggris, saluran telepon internasional juga tersedia.

theicarusproject.net
Icarus Project adalah salah satu proyek kesehatan mental radikal yang paling lama berjalan dan paling berhasil. Dengan kehadiran online yang cukup besar, banyak karya seni yang fantastis, dan kelompok-kelompok lokal di seluruh dunia, *Proyek Icarus* menggambarkan misi mereka sebagai "petualangan kolaboratif dan partisipatif yang didorong oleh inspirasi dan bantuan timbal balik." Kamu harus periksa.

mindfuloccupation.org/files/booklet/mindful_occupation_singles_latest.pdf
Sebuah pamflet panjang yang keluar dari *Occupy Movement* dan sekarang sedang diterbitkan oleh AK Press. *Mindful Occupation* adalah teks yang diarahkan pada aktivis politik dan ruang dan gerakan yang mereka buat. Sementara politik tidak selalu anarkis, teks bergambar yang hidup ini masih sangat layak untuk dibaca.

activist-trauma.net
Menggambarkan diri mereka sebagai "sekelompok aktivis anti-kapitalis yang telah berpengalaman atau dekat dengan orang-orang yang telah dipengaruhi oleh *PTSD*," *Activist Trauma Support* berusaha untuk membantu, "aktivis politik yang mungkin

terluka selama atau oleh kegiatan politik mereka dan atau berjuang dengan masalah kesehatan mental lainnya yang terkait dengan aktivisme." Tersedia dalam bahasa Inggris dan Prancis.

anarchia.files.wordpress.com/2008/05/our-dark-passenger-v2.pdf
Keluar dari Selandia Baru, *Dark Passenger* kita melihat pada persimpangan aktivisme, politik, dan komunitas. Secara estetis mencolok dan ditulis dengan sangat baik, penuh dengan pengalaman pribadi. Namun, berhati-hatilah karena berurusan dengan beberapa subjek yang sangat intens dan dilengkapi dengan PERCOBAAN PEMICU untuk mereka yang telah mengalami pikiran untuk bunuh diri.

libcom.org/forums/libcommunity/venting-our-despair-supporting-each-other-11122011
The Libcom thread yang memulai seluruh pamflet ini. Berisi halaman-halaman nasihat dan kiat-kiat untuk menangani tidak hanya stres emosionalmu sendiri, tetapi mendukung orang-orang di sekitar kita yang mungkin menderita depresi.

BAGIAN 5

SARAN DARI PEKERJA KESEHATAN MENTAL ANARKIS/RADIKAL

Bagian berikut memberikan tips dan saran untuk mengarahkan sistem kesehatan mental, menerima perawatan terbaik untuk Anda, dan memastikan suara dan hak Anda dihormati oleh lembaga medis. Meskipun para kontributor ini berbasis di Inggris dan AS, kami berharap inti dari saran tersebut akan tetap berlaku di banyak tempat.

1. Terapi Bagi Anarkis, Pejuang Kelas, dan Lainnya

Dr. Charlotte Cooper

Di Inggris, terapi memiliki akar filantropi kelas menengah, dan sering dituduh sebagai respons individual terhadap masalah sosial. Ini melenceng dari orang-orang yang merasa bahwa konteks sosial yang lebih luas relevan dengan kehidupan kita. Para terapis adalah kelompok yang beragam. Sebagian dari kita melihat pekerjaan kita sebagai bagian dari proyek perubahan sosial yang lebih besar. Beberapa dari kita adalah kelas pekerja juga, beberapa adalah anarkis, dan banyak yang membawa identitas dan pengalaman lain ke dalam campuran.

Memiliki ruang peduli di mana Anda didengarkan; memahami apa yang terjadi dan mengapa Anda merasa begitu buruk, mengerjakan cara-cara yang bermakna dan layak untuk meringankan rasa sakit itu adalah semua langkah penting untuk mengembangkan kesejahteraan. Saya jelas bias, karena saya seorang psikiater, tetapi saya pikir bahwa konseling dan psikoterapi (saya menggunakannya secara bergantian) adalah rute utama untuk menyelesaikan depresi, kecemasan, dan stres jangka panjang. Tetapi, mendapatkan tangan Anda pada

psikoterapi yang berkualitas dan terlibat secara politis ketika Anda terlalu tertekan, takut, atau ingin pindah adalah pertanyaan lain.

Cawan Suci

Cawan suci: Konseling/psikoterapi terbuka yang sangat murah atau gratis dalam gaya yang sesuai dengan Anda, dengan seseorang di lokal yang tahu-tentang marjinalisasi sosial, dan setidaknya memiliki beberapa sikap politik dan hubungan dengan masyarakat yang mereka ajak untuk bekerja.

Terbuka berarti Anda memutuskan kapan Anda siap untuk menyelesaikannya. Memiliki satu petunjuk berarti tidak harus mendidik terapis di dasar-dasar kehidupan Anda, dan di mana mereka akan memiliki pemahaman tentang konteks sosial di mana Anda ada, dan mudah-mudahan beberapa keinginan untuk perubahan sosial. Seorang terapis yang memiliki koneksi ke komunitas akan cenderung untuk merendahkan atau menilai. Idealnya, terapis harus memiliki kualifikasi, terdaftar dan tidak harus bekerja untuk apa pun dalam kondisi yang mengerikan (cawan suci juga tentang mengakui profesi mereka, terlepas dari klise populer, karena hal ini dapat menjadi cara yang sulit untuk mencari nafkah).

Realita

Jika Anda tidak memiliki uang, Anda dapat mendekati terapis pilihan Anda dan meminta harga yang lebih murah dan mencoba menegosiasikan sesuatu yang terjangkau. Tidak semua terapis memiliki tempat yang lebih murah, mungkin akan ada penantian, dan Anda mungkin menemukan bahwa versi harga yang lebih terjangkau masih terlalu mahal untuk Anda. Anda mungkin harus mencoba beberapa orang, dan proses negosiasi bisa sangat mengintimidasi.

Untuk terapi gratis, Anda dapat menemui dokter Anda untuk dimasukkan dalam daftar tunggu untuk layanan yang tidak banyak Anda katakan, dan yang kemungkinan terbatas waktunya (enam sesi adalah hal biasa). Mungkin juga Anda akan disalurkan ke program Peningkatan Akses ke Terapi Psikologis (IAPT). Meskipun layanan ini dapat bermanfaat bagi sebagian orang, Anda akan menggunakan layanan yang masih dalam masa-masa awal dan telah mengalami banyak kebakaran karena pendekatan pabrik sosisnya yang agak mirip dengan kesehatan mental. Tambahan lagi, Anda bisa jadi

menemukan diri Anda bertemu dengan seseorang yang terlatih dalam IAPT, tetapi tidak sebagai seorang terapis.

Anda mungkin juga menemukan agen konseling komunitas, tetapi Anda mungkin diminta untuk memberikan kontribusi keuangan, dan sekali lagi kemungkinan ada daftar tunggu dan pembatasan jangka waktu layanan dan jenis terapi. Dalam konseling komunitas biasanya kita menemui peserta pelatihan daripada terapis berpengalaman. Akan sulit untuk berbelanja demi seseorang yang Anda sukai dan layanan bisa agak gagal dan luput.

Jika Anda seorang siswa atau bekerja untuk perusahaan yang memiliki Program Bantuan Karyawan yang meluas ke psikoterapi dan konseling, Anda memiliki kesempatan lebih baik untuk menemukan layanan gratis, tetapi ini mungkin akan gagal seperti cawan suci untuk banyak alasan yang diuraikan di atas.

Jenis-jenis layanan yang telah saya sebutkan di sini dapat benar-benar hebat, tetapi juga patut mengetahui keterbatasan mereka. Konseling dan psikoterapi adalah profesi yang agak membingungkan, tercemar oleh stigma penyakit mental, yang berarti sulit untuk menavigasi sistem dan menentukan apa yang terbaik untuk Anda. Semua ini bisa sangat melelahkan ketika semua yang Anda inginkan adalah berada di ruangan dengan seseorang yang akan mendengarkan, memahami, dan membantu Anda merasa lebih baik. Bertanya-tanya, cobalah untuk tidak terintimidasi, ajukan pertanyaan dan teruskan sampai Anda menemukan apa yang Anda cari.

Jalan Lainnya

Terapi cawan suci mungkin di luar jangkauan, tetapi ada hal-hal lain yang dapat Anda lakukan untuk membantu menggeser depresi dan kecemasan Anda. Berikut beberapa saran yang dapat Anda campurkan dan sesuaikan, tanpa urutan tertentu:

Kelompok terapi ada, tetapi bisa sangat sulit ditemukan, dan mungkin tertutup bagi anggota baru. Ada banyak manfaat melakukan terapi dalam kelompok, tidak hanya rasa menyaksikan secara kolektif dan berbagi informasi. Mereka cenderung lebih murah daripada satu sesi ke sesi lainnya. Tetapi Anda juga membutuhkan seorang fasilitator yang sangat terampil untuk membantu suatu kelompok berfungsi dengan baik, dan ingatlah bahwa politik kelas dan ide-ide radikal mungkin tidak menjadi agenda utama, atau selalu diterima. Jaringan kelompok terapi radikal akan menjadi hal yang luar biasa, tetapi saat ini tidak ada di Inggris.

Co-konseling adalah gerakan akar rumput di mana orang berpasangan dan berbagi peran konselor dan klien, bergiliran untuk berbicara dan mendengarkan. Gratis. Ini memiliki akar dalam bentuk konseling yang saya pikir agak kultus, tetapi tidak ada alasan bahwa Anda tidak harus menyesuaikan format yang sesuai dengan diri Anda sendiri. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi *http://www.co-counselling.org.uk*.

Biblioterapi adalah istilah gaulnya membaca, khususnya membaca jenis buku yang mungkin membantu Anda merasa lebih baik. Literatur bantuan mandiri (*self-help*) memiliki reputasi buruk, sering kali pantas, tetapi Anda masih bisa menyelam, gunakan bit yang Anda anggap berguna dan buang sisanya. Anda dapat menggunakan jenis literatur lain juga, Anda tidak perlu membatasi diri Anda pada satu genre; cari puisi, novel, komik, traktat politik, dll., yang menggerakkan Anda atau memberikan harapan atau strategi untuk bertahan hidup dan berkembang. Tulis tentang mereka dan terus membaca dan bagikan apa yang Anda temukan, tanyakan orang-orang untuk rekomendasi. Gunakan perpustakaan, baca dan bagikan sesuatu secara online, sewa dan pinjam.

Ada berbagai metode penjurnalan yang dapat membantu mengatasi depresi dan kecemasan. Beberapa orang menyimpan jurnal untuk mengingatkan diri mereka tentang apa yang mereka miliki, Anda juga dapat menggunakan jurnal untuk mengeksplorasi episode-episode tertentu dalam hidup Anda, atau hanya untuk berada di saat itu dan untuk merefleksikan perasaan Anda. Anda dapat memeriksa 'teknik penjurnalan terapeutik' untuk menemukan metode yang Anda sukai.

Buat berbagai hal, kembangkan percakapan publik tentang depresi dan kesehatan mental secara lebih umum dalam kelompok dan komunitas tempat Anda menjadi bagiannya; mencoba dan berpikir tentang cara-cara di mana organisasi dan aktivis dapat bertanggung jawab terhadap kesejahteraan masyarakat. Aktif secara politis di sekitar hal ini, menolak untuk menderita dalam isolasi dan diam, tantang stigma yang terkait dengan kesehatan mental.

Dorong cara-cara eksperimental untuk mengembangkan terapi. Sarana terapi alternatif dapat dibayangkan, dikustomisasi atau dipraktekkan. Saya pikir bahwa konseling dan psikoterapi akan tetap menjadi obat bagi para elit kecuali kita campur tangan dan menuntut dan menciptakan layanan yang lebih siap untuk menangani kehidupan dan kebutuhan kita dan impian untuk transformasi sosial.

Terakhir...

Teruskan, jadikan momen-demi-momen jika Anda benar-benar berjuang. Beritahu seseorang. Kumpulkan sedikit harapan jika Anda bisa, dan gunakan alat apa pun yang tersedia. Dunia membutuhkanmu.

2. Berjuang dan Berkembang: Kesehatan Mental Bagi Kiri Radikal
Tina Phillips

Saya adalah orang dengan pengalaman hidup dengan penyakit mental, didiagnosis bipolar sejak saya berusia empat belas tahun, serta seorang profesional kesehatan mental.

Diperkirakan bahwa satu setengah dari semua orang akan mengembangkan penyakit mental dalam hidup mereka. Saat ini 50 juta orang (1 dari 5) memiliki penyakit mental yang didiagnosis di Amerika (belum lagi semua orang yang tidak terdiagnosis). Meskipun prevalensi seperti itu, penyakit mental datang dengan banyak stigma. Sebagai aktivis, kita perlu melawan stigma seperti itu. Cara terbaik untuk melakukannya adalah membicarakannya. Sebagai rekan pekerja sosial dan peneliti rasa malu dan resiliensi, Brené Brown mengatakan, "Malu membutuhkan tiga hal untuk tumbuh secara eksponensial dalam kehidupan kita: kerahasiaan, keheningan, dan penilaian." Sebagai orang dengan penyakit mental, kita perlu memberi tahu orang-orang tentang kisah kita dan membantu menormalkannya. Dibutuhkan kemauan dan keberanian untuk menempatkan diri di luar sana, tetapi itu perlu. Kita semua perlu menjadi pendukung kesehatan mental yang bertempur melawan stigma sosial jika kita ingin situasi ini menjadi lebih baik.

Secara politis, komitmen seumur hidup untuk keadilan sosial dapat menjadi upaya serius dan berarti perjuangan harfiah. Itu datang dengan banyak pribadi serta pengorbanan politik yang memiliki konsekuensi psikologis dan emosional. Tentu saja ada manfaat mental dan emosional yang positif sebagai seorang aktivis, tetapi komitmen terhadap gerakan itu datang dengan imbalan dan tantangan. Penyakit mental adalah biologis, genetik, lingkungan, dan sosial budaya. Namun, saya percaya jika kita hidup di masyarakat yang benar-benar sosialis kita bisa melihat penurunan drastis dalam penyakit mental dan bahkan bisa mencegahnya. Lebih jauh lagi, kita tahu kapitalisme menciptakan keterasingan sosial dan sejumlah besar tekanan interpersonal, relasional, dan sosial pada individu dan keluarga. Kita tidak hanya harus bekerja keras, sering

dengan pekerjaan dengan gaji rendah dan jam kerja yang panjang, kita memiliki banyak tanggung jawab lain di atasnya. Kita memiliki keluarga, mitra, dan anak-anak yang perlu kita jaga. Kita harus melakukan tugas-tugas, memberi makan diri kita sendiri dan orang lain, dan menjalankan tugas. Ada begitu banyak yang harus dilakukan; kita sering mengabaikan kesehatan kita sendiri.

Yang bisa kita lakukan dalam waktu segera adalah mencoba mengelola stres, dengan menemukan keterampilan-keterampilan mengatasi dan melakukan dekompresi. Keterampilan mengatasi dapat mencakup seni, olahraga, tidur/tidur siang, bersosialisasi dengan teman dan keluarga, makan makanan yang dimasak lambat, membaca buku, yoga, meditasi, teknik relaksasi, bernapas dalam-dalam, memfokuskan kegiatan, berjalan-jalan atau mendaki atau pergi berenang.

Ini bisa sangat menantang untuk mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, apalagi menjadi bagian dari gerakan aktivis dan komunitas. Penting sebagai aktivis bahwa seseorang menjaga diri sendiri dan bahwa komunitas kita mendukung kita. *Burnout* umum terjadi dan terlalu sering kita merasa kerja keras kita membawa terlalu sedikit hasil yang nyata. Ini dapat menyebabkan kekecewaan dan frustrasi.

Kita harus merayakan setiap kemenangan dan mengakui upaya orang-orang. Apresiasi orang lain sangat penting dalam menciptakan harga diri dan mempertahankan komitmen jangka panjang. Kita juga dapat mencegah kelelahan dengan mengambil istirahat dari aktivisme kita dan saling mendukung melalui masa-masa sulit.

Jadi apa yang harus dilakukan? Sistem kesehatan mental kita jauh dari sempurna, terlalu terbebani dan terlalu mahal bagi kebanyakan orang. Itulah bagian dari mengapa kami bekerja sebagai radikal kiri untuk mengubah sistem ini menjadi sistem yang berfungsi untuk semua orang. Sayangnya, sementara itu kita harus berurusan dengan bagaimana keadaan sekarang.

Satu hal yang saya anjurkan adalah terapi, tetapi seringkali biayanya mahal. Jika seseorang tidak dapat menemukan terapi dengan biaya rendah, saya selalu merekomendasikan buku kerja. Mereka mengajarkan orang selangkah demi selangkah tentang kondisi yang mungkin mereka miliki dan menawarkan berbagai teknik seperti perhatian untuk mengatasi tekanan emosional dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Kebanyakan terapis akan mengajarkan teknik-teknik ini dalam terapi tetapi Anda dapat mempelajarinya sendiri untuk sebagian kecil dari biaya. Dan jika satu teknik atau buku kerja tidak berfungsi untuk Anda, coba yang lain.

Hal lain yang disediakan terapis adalah waktu dan ruang yang dikhususkan untuk Anda dan ada waktu untuk berbicara/curhat dan didengarkan. Anda tidak dapat menemukannya di buku. Tetapi Anda dapat menemukannya di orang lain —teman, keluarga, rekan kerja, dan rekan kerja. Temukan beberapa individu tepercaya yang bersedia mendengarkan Anda, sediakan empati (bukan hanya simpati), dan validasi (memberi tahu Anda apa yang Anda rasakan dan pikirkan adalah nyata). Hanya menyediakan papan dukungan tanpa syarat dapat membuat dunia berbeda.

Saya selalu merekomendasikan aturan bertiga. Temukan tiga orang yang dapat diandalkan yang dapat Anda masuki dalam krisis atau ketika Anda sedang *down*. Ceritakan kisah Anda kepada ketiga orang itu, tiga kali yang berbeda. Pada akhirnya, Anda akan merilis dan mengungkapkan perasaan dan pikiran itu, kemungkinan besar akan merasa lebih baik, dan semoga telah menemukan beberapa solusi.

Tentu saja ada suatu hal yang dapat diberikan oleh terapis yang tidak dapat dilakukan orang lain —dan itu adalah pendidikan, pelatihan, dan pengalaman. Dalam mengobati dan menyembuhkan trauma besar dan tantangan psikiatri, benar-benar tidak ada pengganti untuk ini. Jadi jika Anda membutuhkan ini, cobalah yang terbaik untuk mendapatkannya. Seringkali biaya yang dibayarkan untuk mendapatkan ini sepadan dengan pengorbanan yang diperlukan. Jalan lain untuk meningkatkan kesehatan mental adalah menggunakan obat-obatan. Ada banyak perdebatan tentang penggunaan obat psikotropika. Sebagai seseorang yang mengalami gangguan bipolar, saya tahu obat saya menyelamatkan hidup saya, baik secara harfiah dan yang berkualitas. Setiap orang harus membuat pilihan sendiri apakah akan mencoba obat dan melihat apakah itu membantu. Tidak semua orang harus minum obat jangka panjang, tetapi beberapa melakukannya. Saya harus mengurus sisa hidup saya, tetapi saya senang ada sesuatu di luar sana yang sangat membantu saya.

Ya, obat-obatan sering terlalu banyak diresepkan dan dikembangkan oleh perusahaan-perusahaan farmasi besar, yang dimotivasi oleh laba. Ya, dokter kadang-kadang bisa jadi bius karena mereka mendapatkan tendangan balik. Itulah mengapa menemukan dokter yang baik untuk meresepkan obat yang tepat adalah penting. Ini sering menjadi psikiater, yang biasanya tidak murah. Jika Anda bisa, cobalah mencari psikiater biaya lebih rendah, tetapi jika Anda tidak bisa, dokter umum dapat meresepkan banyak obat yang sama. Perhatian mereka adalah mereka tidak terlatih juga dalam kondisi kejiwaan dan tidak akan bisa memantau Anda sebaik seorang psikiater.

Pilihan lain yang bisa membantu dan sering lebih terjangkau, adalah obat herbal dan pengobatan alternatif / Timur. Ada banyak solusi yang bermanfaat di luar sana yang layak ditelusuri dari vitamin, suplemen, teh, minyak esensial, hingga akupunktur, akupresur, umpan balik biologis, dll. Selain melihat perubahan dalam pola makan, tidur, dan olahraga.

Individu juga membutuhkan dukungan sosial. Jika Anda berada di organisasi kiri radikal, kembangkan sistem internal untuk memberikan dukungan ini. Kita harus bisa saling berpaling pada saat dibutuhkan. Ini mencegah kelelahan dan bisa menjadi sumber intervensi yang kuat di saat krisis. Kita perlu lebih terlibat dalam kehidupan orang-orang, lebih memperhatikan, dan bersedia memiliki percakapan yang tidak nyaman dengan orang-orang. Kita harus fokus pada belas kasih, pengertian, dan empati.

Strategi lain yang mungkin dilakukan oleh organisasi kiri yang radikal adalah manajemen konflik, komunikasi tanpa kekerasan, dan konseling sejawat. Jika organisasi kami menggunakan teknik ini dan mengajarkan keterampilan ini kepada semua anggotanya, mereka akan lebih baik dilayani dengan melakukan hal itu. Mempelajari cara berkomunikasi dengan tegas dan tidak pasif, pasif-agresif, atau agresif sangat penting bagi individu atau organisasi mana pun. Kesuksesan kami terbungkus dalam kemampuan kami untuk menyelesaikan konflik dan mendamaikan perbedaan.

Tidak ada yang menjalani hidup ini sendirian — kita semua adalah makhluk sosial yang saling bergantung. Jadi, mari kita hidupkan nilai-nilai radikal kita di sini dan saat ini dan mengubah diri kita dan organisasi kita untuk melayani kebutuhan satu sama lain. Organisasi kita dapat menjadi model maju untuk masyarakat dan menjadi sumber kekuatan untuk membuat kita menjadi aktivis yang lebih efektif. Memang ini bisa menjadi faktor pelindung bagi mereka yang memiliki banyak faktor risiko untuk menyakiti diri sendiri, tunawisma, dan bunuh diri. Kami dapat menjadi perbedaan dan kami bertanggung jawab untuk menerapkan saran ini sekarang.

3. Berurusan dengan Layanan Kesehatan Mental: Nasihat dari Pekerja Kesehatan Mental Anarkis

Profesional medis dapat berhasil atau gagal. Jika Anda telah berbicara dengan dokter pribadi Anda tentang kesulitan kesehatan mental dan merasa dia sedang

meremehkan atau tidak menganggap Anda serius, Anda memiliki hak untuk meminta dirujuk ke layanan kesehatan mental spesialis untuk penilaian.

Ciri masalah kesehatan mental begitu sedemikian rupa sehingga tampaknya sulit untuk menegaskan diri Anda dan mudah merasa tidak berdaya. Hal ini terutama terjadi ketika berurusan dengan orang-orang yang mungkin tampak berada dalam posisi otoritas, seperti psikiater, pekerja sosial, atau pekerja kesehatan mental berbasis masyarakat. Jika Anda merasa perlu untuk mendekati layanan kesehatan mental, mintalah dokter Anda untuk referensi, atau dengan cara lain Anda datang ke perhatian mereka, poin-poin berikut mungkin membantu Anda untuk mendapatkan hasil maksimal dari itu.

Ingat bahwa penyedia layanan adalah manusia seperti kita semua. Anda setara, dan waktu Anda sama berharganya dengan mereka. Anda harus berharap diperlakukan sama, dengan hormat dan bermartabat.

Cobalah dan sejelas mungkin ketika berbicara tentang masalah Anda. Anda harus mendapatkan bantuan dan manfaat paling besar jika mereka yang meminta bantuan memahami apa yang salah, dan bantuan seperti apa yang Anda rasakan tampaknya Anda butuhkan. Jika ada hal-hal spesifik yang telah membantu Anda di masa lalu (obat tertentu, terapi bicara, kelompok pendukung, dll.), buat ini dikenal, dan cobalah dan pikirkan hal-hal lain yang Anda kira bakal membantu.

Juga pastikan hal-hal dijelaskan dengan jelas kepada Anda, dengan cara yang Anda pahami. Jika suatu program pengobatan disarankan, ajukan pertanyaan tentang itu, dan cobalah dan pastikan bahwa potensi efek samping negatif dijelaskan serta diharapkan untuk efek positif. Jika Anda diberi diagnosis, coba dan pastikan bahwa gejala, karakteristik, prognosis dan implikasi dijelaskan dengan jelas.

Jika Anda merasa bahwa keadaan sosial (kemiskinan, ancaman penggusuran, isolasi, masalah penggunaan zat, dll.) berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mental Anda, biarkan hal ini diketahui. Layanan memiliki kewajiban untuk mendukung Anda dengan masalah ini jika kesehatan mental Anda demikian, sehingga Anda tidak dapat melakukannya sendiri. Diberikan anti-depresan dan dikirim kembali ke akar masalah yang menyebabkan depresi, misalnya, tidak cukup baik.

Ingat bahwa Anda berhak untuk mengeluh. Jika Anda tidak setuju dengan keputusan, diagnosis, rencana tindakan atau rencana perawatan atau Anda merasa Anda tidak didengarkan atau dianggap serius, berbicaralah kepada orang-orang yang terlibat

dan beri tahu mereka, jika Anda merasa yakin melakukannya. Teman atau anggota keluarga tepercaya, atau pekerja advokasi dapat membantu Anda di sini juga. Jika Anda masih tidak puas, Anda dapat mengajukan keluhan resmi, Anda dapat meminta pendapat kedua, atau Anda dapat meminta pergantian dokter. Dewan kesehatan memiliki kewajiban untuk mempublikasikan prosedur keluhan, dan salinan harus tersedia di pusat sumber daya tim kesehatan mental masyarakat setempat, dan biasanya online juga.

Anda harus menjadi pusat pengambilan keputusan. Lakukan yang terbaik untuk memastikan bahwa pandangan Anda diperhitungkan. Cari orang lain (sekali lagi, teman atau anggota keluarga, atau pekerja advokasi) yang memahami situasi Anda bersama yang dapat membantu dengan ini.

Ingat bahwa tidak ada yang dapat dikenakan pada Anda bertentangan dengan keinginan Anda kecuali Anda tunduk pada undang-undang kesehatan mental, dan langkah-langkah tertentu telah diambil yang memungkinkan keputusan dibuat oleh para profesional. Bahkan dalam situasi ini, Anda masih memiliki hak-hak hukum tertentu, yang harus dijelaskan dengan jelas, dan Anda harus tetap berada di pusat pengambilan keputusan sebanyak mungkin.

Jika Anda menemukan diri Anda tunduk pada undang-undang kesehatan mental (ditahan di rumah sakit, diberikan perawatan medis bertentangan dengan keinginan Anda, dll.), pastikan, sebaik mungkin, bahwa prosesnya dijelaskan dengan jelas dengan cara yang Anda mengerti, termasuk apa hak Anda. Penyedia layanan dan mereka yang bertanggung jawab dengan kewajiban hukum untuk menjelaskan ini kepada Anda. Sekali lagi, memiliki orang lain yang berada di pihak Anda (seorang teman, anggota keluarga atau pekerja advokasi) dapat membantu. Jika Anda tidak bahagia, Anda berhak mendapatkan nasihat dan perwakilan hukum gratis, dan dalam banyak kasus berhak mengajukan banding.

Ingat bahwa penyedia layanan kesehatan mental ada untuk membantu Anda. Apa pun yang mereka lakukan seharusnya bermanfaat bagi Anda, dan seharusnya dimaksudkan untuk mendapatkan hasil terbaik bagi Anda. Jika Anda tidak senang, Anda dapat mencari saran dan dukungan dari teman, keluarga, pengguna layanan lain, dan advokasi independen dan organisasi kesehatan mental.

BAGIAN 6

ESAI TENTANG BUDAYA ORGANISASI DAN KESEHATAN MENTAL

Berbaik-baiklah Kepada Kameradmu: Mengapa Menjadi Bajingan Itu Kontra-Revolusioner

Apakah hanya saya atau anarkis juga memiliki kecenderungan untuk menjadi sekelompok bajingan? Sebenarnya, saya tahu itu bukan hanya saya. Karena saya memiliki percakapan ini, dengan nada berbisik, dengan beberapa anarkis lainnya. Dan mereka setuju.

Biar saya kembali. Kaum anarkis juga bisa menjadi beberapa orang paling baik yang saya kenal. Banyak orang menuangkan waktu dan energi mereka, keringat dan air mata, untuk membangun revolusi -didorong oleh keinginan yang mendalam untuk membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik. Secara keseluruhan mereka orang yang peduli, altruistik, murah hati, dan memberi. Tapi ya ampun, mereka juga bisa kasar, merendahkan, dan kadang-kadang benar-benar pembully.

> “
>
> *Secara keseluruhan mereka* [anarkis] *orang yang peduli, altruistik, murah hati, dan memberi. Tapi ya ampun, mereka juga bisa kasar, merendahkan, dan kadang-kadang benar-benar pembully.*

Perilaku menyakitkan ini sebagian besar muncul dalam ketidaksepakatan politik. Yang berarti itu muncul cukup sering, karena anarkis masuk ke banyak perselisihan politik, tidak sedikit dari satu sama lain.

Saya punya perasaan, kawan tersayang, bahwa Anda tahu betul dengan apa yang saya bicarakan. Anda melihatnya di organisasi Anda sendiri. Anda melihatnya di forum internet. Mungkin Anda telah melihatnya sendiri.

Mengapa perilaku macam ini begitu umum? Apakah karena para anarkis terbiasa mengalami ide-idenya diserang, sehingga itu membuat kita terbiasa melakukan pembelaan? Apakah karena banyak anarkis benar-benar tahan banting (sesuatu yang

sangat membantu terutama ketika kita mendasarkan banyak hidup kita pada pandangan politik yang tidak populer) sehingga kita tidak menyadari bahwa kata-kata dan nada yang tidak akan mengganggu kita ternyata menyakiti rekan-rekan kita yang sensitif? Apakah karena kita begitu penuh dengan kepahitan tentang keadaan dunia saat ini sehingga kita mengeluarkannya pada orang lain? Bagi sebagian dari kita, mungkin itu adalah bahwa kita memiliki ketidaksukaan terhadap hippies sehingga kita berjuang sebisa mungkin untuk tidak menjadi seperti mereka, termasuk dengan mengabaikan semua perhatian dengan (muntahan) “perasaan”?

Apapun alasannya, itu harus dihentikan. Itu menyakiti orang. Itu bisa melukai dan bahkan meninggalkan bekas luka kepada seseorang. Saya tahu dua anarkis yang depresi berat sebagian besar karena pola kebrutalan interpersonal dalam organisasi mereka. Orang sering memutuskan berhenti karena itu. Saya tahu ada dua orang lain yang menolak bergabung dengan organisasi karena *bullying* yang mereka alami atau saksikan.

Dan begitulah kejahatan antarpribadi oleh kaum anarkis dapat, bisa, dan harus diakui apa adanya: kontra-revolusioner. Mengapa? Karena itu menyabotase upaya kita untuk menciptakan revolusi.

Ketika kaum anarkis bertindak seperti bajingan, mereka mengusir orang lain dari pengorganisasian revolusioner. Tidak ada yang suka berada di sekitar orang yang membuat mereka merasa seperti sampah. Bagi mereka yang tidak tergesa-gesa, intimidasi yang halus ini dapat mengalahkan kita ke dalam lubang depresi dan melukai kepercayaan diri, dan sangat sulit untuk memenuhi tanggung jawab aktivitas revolusioner ketika Anda tertekan, atau berbagi ide-ide Anda dalam pertemuan atau sukarelawan untuk menantang tugas jika rasa percaya diri Anda ada di toilet.

Meanness menyebabkan jumlah kita menjadi lebih sedikit dan membuat kamerad kita menjadi kurang efektif.

Revolusi yang berhasil mengharuskan sebagian besar kelas pekerja memeluk anarkisme. Ini tidak akan terjadi jika minoritas yang sangat kecil yang saat ini memiliki politik anarkis mendorong orang lain pergi karena kita tidak tahu bagaimana untuk memiliki ketidaksepakatan politik tanpa menggunakan penghinaan atau intimidasi, atau karena kita mengejek dan mengucilkan mereka yang memiliki pandangan politik kita (benar atau salah) memandang rendah.

Ini tidak berarti kita tidak boleh mengekspresikan kritik atau ketidaksetujuan. Ini adalah satu-satunya cara untuk mengubah pikiran. Tetapi selalu bersikap ramah dan hormat bahkan - tidak, khususnya - selama perdebatan.

Salah satu cara untuk mengatasi masalah ini adalah prinsip anarkis tanggung jawab kolektif. Jika anggota suatu organisasi melihat bahwa seseorang mulai berbicara atau bertindak dengan cara yang tidak sopan, itu harus menjadi kewajiban untuk campur tangan dengan menunjukkan hal ini.

Ini tidak memiliki tujuan apa pun kecuali membawanya ke perhatian semua orang. Tetapi konsekuensi formal dapat digunakan jika diinginkan. Mungkin kedua kalinya seseorang dipanggil keluar mereka harus diminta untuk berhenti berbicara dan ditabrakkan pada daftar pembicara (memberi mereka kesempatan untuk tenang dan merenung sebelum menyelesaikan poin apa pun yang mereka buat). Peringatan ketiga mungkin mengharuskan Anda untuk menabrak dua titik, dan seterusnya — meskipun pada titik tertentu, jika tidak boleh berhenti, mungkin mereka harus diminta untuk meninggalkan rapat.

Jika konsekuensinya digunakan, mungkin ada risiko bahwa memohon ketidakhormatan orang lain digunakan secara tidak jujur hanya untuk mengganggu apa yang dikatakan seseorang. Dalam hal ini, aturan dapat dibuat bahwa setidaknya satu orang lain harus setuju bahwa ketidakhormatan hadir.

Ini membantu jika seseorang diberi tanggung jawab utama untuk waspada terhadap tingkat rasa hormat selama pertemuan. (Orang ini harus menjadi orang lain selain kursi, karena kursi memiliki hal-hal lain yang perlu mereka perhatikan.) Tetapi siapa pun dalam rapat harus memanggil-manggil tidak hormat segera setelah mereka melihatnya. Dan, seperti peran penting apa pun, peran pemerhati rasa hormat harus dirotasi.

Keadaan menjadi lebih sulit di luar pertemuan selama nongkrong informal, terutama jika mereka melibatkan alkohol. Dengan tanggung jawab menghormati-pengamat, tanggung jawab kolektif dari kelompok untuk memastikan interaksi yang ramah dan menghormati harus berada di garis terdepan pikiran setiap orang.

Jika seseorang memiliki pola mengintimidasi atau mempermalukan orang lain dan itu tidak menunjukkan tanda-tanda akan pergi bahkan setelah intervensi yang sedang berlangsung, orang ini harus dikeluarkan dari organisasi atau setidaknya

ditangguhkan. Apapun aset yang mereka bawa ke organisasi, itu lebih berbahaya daripada bagus untuk terus menggertak.

Kumpulan artikel ini dimaksudkan, sebagian, untuk membantu membimbing kita bagaimana kita, sebagai anarkis, dapat mendukung rekan-rekan kita yang mungkin tertekan atau berurusan dengan masalah kesehatan mental. Saya percaya hal nomor satu yang dapat kita lakukan adalah saling bersikap baik. Mari berhenti memberi rekan satu sama lain alasan untuk depresi.

Proposal untuk Akomodasi Kolektif

Saya adalah salah satu dari banyak anarkis perjuangan kelas dengan penyakit mental. Saya anggota organisasi politik anarkis dan tetap begitu selama lima tahun terakhir ini. Dalam beberapa bulan terakhir, kami mulai membahas pengembangan 'kode perilaku' di sekitar perilaku anggota. Karena penyakit mental saya yang khusus melibatkan beberapa perilaku yang kadang cukup mengganggu dan tidak pantas, saya ingin mengeksplorasi beberapa ide tentang bagaimana organisasi dapat mengakomodasi orang-orang seperti saya, tetapi di satu sisi juga tetap menjaga fungsi organisasi. Menurut pengalaman saya, hal ini umumnya tidak dilakukan dengan baik. Jadi, untuk bagian ini, saya pertama-tama ingin memberikan beberapa perangkap yang telah saya perhatikan yang dihadapi oleh organisasi-organisasi untuk mengatasi hal ini. Saya kemudian ingin membuat proposal untuk 'akomodasi kolektif' dan menjelaskan mengapa itu memungkinkan tawaran soal struktur pendukung yang lebih baik.

Pertama-tama, saya ingin menjelaskan bahwa saya sama sekali tidak ingin memperkuat stereotipe di sekitar orang-orang dengan penyakit mental yang mengganggu atau memiliki perilaku yang bermasalah bagi orang lain. Bagi banyak orang, ini bukan ini masalahnya. Bagi saya, bagaimanapun juga, didiagnosis dengan gangguan kepribadian ambang batas (*borderline personality disorder* –BPD). Secara singkat, BPD melibatkan emosi yang sangat ekstrim, yang cenderung berlangsung dalam waktu yang sangat singkat. Karena emosi yang menyakitkan dan intens, dan sering kecenderungan ke arah impulsif, banyak orang dengan BPD berjuang dengan masalah seperti melukai diri sendiri, ide bunuh diri, penyalahgunaan obat/alkohol, dll. Bagi saya, banyak masalah dan konflik yang datang dalam suatu organisasi bisa sangat sulit, dan kadang-kadang saya telah menggunakan jenis perilaku negatif ini sebagai cara untuk

mengatasinya, dengan efek yang merugikan pada orang lain. Jadi sekali lagi, saya ingin menekankan bahwa ide-ide yang saya usulkan belum tentu relevan untuk semua orang yang berurusan dengan masalah kesehatan mental -kecuali bagi saya, yang mana bisa jadi juga berpotensi untuk situasi lain di berbagai kelompok aktivis.

Menurut pengalaman saya, kelompok anarkis/aktivis pada umumnya melakukan penanganan yang sangat buruk dalam mengatasi perilaku mengganggu, terutama ketika melibatkan beberapa aspek kesehatan mental. Secara umum, lintasan yang telah saya amati adalah bahwa kelompok cenderung memulai standar tidak formal seputar perilaku, tetapi lebih pada norma tersirat bahwa setiap orang diharapkan untuk mengikuti. Ketika masalah muncul, kelompok cenderung menggunakan salah satu dari dua cara. Salah satunya adalah menciptakan semacam 'kode perilaku' yang menetapkan ekspektasi seputar perilaku anggota. Seringkali, percakapan ini disajikan sebagai sesuatu yang umum, tetapi benar-benar mengacu pada beberapa anggota yang terlihat menunjukkan semacam masalah perilaku yang mengganggu kelompok. Ketika masalah kesehatan mental meningkat, hanya ada sedikit dukungan atau pemahaman yang nyata tampaknya tersedia.

Cara lain adalah dengan "mengakomodasi" anggota yang memiliki perilaku mengganggu dengan membiarkan mereka tetap berada di kelompok. Seringkali, akomodasi ini terlihat seperti menoleransi seseorang tanpa benar-benar memasukkan mereka (secara politik dan/atau dalam kehidupan sosial kelompok) atau mendengarkan ide-ide mereka. Kadang-kadang, hal ini mengambil arah yang sangat negatif, ketika individu yang bertindak agresif dan merendahkan cara-cara terhadap orang lain diperbolehkan untuk terus demikian, hanya karena perilaku ini dikaitkan dengan masalah kesehatan mental. Dalam kasus-kasus terburuk, saya telah melihat orang-orang mencoba untuk memaafkan perilaku opresif (seksis, rasis, dll.) sebagai masalah kesehatan mental, dan mendapatkan izin —sementara mengasingkan dan menindas orang lain dalam kelompok.

Menurut saya, kedua pendekatan ini cacat. Daripada menangani keseimbangan kompleks kelompok dan kebutuhan individu, mereka mengambil semua atau tidak sama sekali pendekatan -baik seluruh tanggung jawab pada individu untuk memenuhi standar atau pada kelompok untuk mengakomodasi. Mereka mengabaikan kompleksitas interaksi —bahwa kelompok itu sendiri mungkin merupakan pemicu stres, atau bahwa individu mungkin memiliki hal-hal rumit lain yang terjadi dalam

kehidupan mereka. Meskipun berbeda, kedua pendekatan ini cenderung memiliki hasil yang sama karena gagal memberikan dukungan dan pertanggungjawaban yang nyata.

Saya mengusulkan bahwa, sebagai anarkis, kita bisa berbuat lebih baik. Meskipun kadang-kadang bisa sulit, saya pikir 'membiarkan politik memimpin' berkaitan dengan apa yang awalnya tampak seperti topik pribadi -seperti kesehatan mental- dapat bermanfaat. Dalam hal ini, saya akan menggunakan bantuan timbal balik dan tanggung jawab bersama untuk mengajukan suatu bentuk 'akomodasi kolektif'. Model yang saya usulkan akan menyeimbangkan tanggung jawab pribadi maupun kolektif untuk mendukung anggota yang berjuang dengan regulasi diri untuk memenuhi standar yang realistis bagi mereka. Ini juga akan memperhitungkan bahwa organisasi itu sendiri dan anggota lain dapat bertindak sebagai penekan, dan bahwa perilaku seseorang tidak semuanya berasal dari mereka. Akhirnya, saya percaya itu menawarkan pandangan positif pada orang-orang yang berjuang dengan penyakit mental, karena keduanya sangat peduli terhadap perjuangan mereka dan menghormati kekuatan mereka.

Jadi, ketimbang pendekatan kode etik -atau mungkin, yang tertulis demikian- kelompok juga akan memungkinkan individu untuk mengambil kepemimpinan dalam mendefinisikan dan mendapatkan dukungan untuk partisipasi mereka sendiri. Ini akan memungkinkan anggota untuk menetapkan tujuan yang realistis yang tidak mengharapkan perilaku yang sempurna dan menerima dan bekerja dengan faktor-faktor kompleks seperti kesehatan mental. Beberapa contoh masalah yang bisa dimasukkan mungkin:

1) Pengertian: Bagaimana individu memahami perilaku dan situasi mereka sendiri? Apa hal penting yang perlu diketahui anggota lainnya? Saya pikir menjelaskan apa yang ada di balik perilaku tertentu dapat membantu anggota lain menjadi lebih sensitif terhadap pemicu potensial, serta memahami secara umum apa yang sedang terjadi.

2) Strategi pertemuan: Rapat seringkali sulit. Apa harapan kita tentang perilaku dalam pertemuan? Apa yang dapat dilakukan kelompok untuk mengakomodasi anggota yang lebih baik yang mungkin lebih mudah kewalahan? Misalnya, mengubah struktur pertemuan untuk memungkinkan istirahat selama topik yang penuh tekanan. Penting untuk berbicara tentang tanggung jawab di sini —apakah menjadi tanggung jawab individual untuk memutuskan apa yang bisa atau tidak bisa mereka tangani? Peran apa yang dimiliki anggota grup lainnya?

3) Ekspektasi seputar konflik: Konflik dapat sangat memicu stres bagi banyak orang. Apa yang dapat dilakukan untuk memastikan kita menangani masalah politik/strategis yang sesungguhnya, tanpa menciptakan situasi yang tidak sehat atau tidak aman bagi anggota? Tanggung jawab apa yang dilakukan oleh anggota berbeda dalam memastikan konflik ditangani dengan cara yang produktif?

4) Ekspektasi seputar kerja politik: Kadang-kadang mereka yang memiliki hambatan nyata untuk berpartisipasi, seperti akibat masalah kesehatan mental, dianggap sebagai '*flaking out*'[3] ketika mereka tidak menyelesaikan tugas. Pada saat yang sama, harus mengambil tanggung jawab tambahan atau berurusan dengan dampak pekerjaan penting yang belum selesai dapat membuat stres bagi anggota lain. Bagaimana cara kita mengelola ini? Saluran apa saja yang tersedia jika kita perlu memindahkan berbagai hal? Bagaimana kita memastikan semua orang tidak meluas melebihi batas mereka, jadi apakah perlu ada orang ekstra untuk mengurusi hal tersebut jika terlalu banyak?

Mungkin masih ada banyak yang lain, tergantung pada individu dan situasi tertentu yang terlibat. Umumnya, bagaimanapun, prinsip-prinsipnya harus realistis dan tidak mengharapkan kesempurnaan; untuk mencoba memahami dan mengakomodasi individu; dan berbicara tentang berbagi tanggung jawab —akomodasi tidak berarti membuat alasan, dan memiliki penyakit mental bukan berarti bahwa orang tersebut tidak mampu. Itu berarti kita perlu dukungan untuk berpartisipasi. Menerapkan model ini juga berarti memiliki diskusi yang sulit di sekitar keterbatasan kita -secara potensial menyarankan orang mencari dukungan profesional jika diperlukan, serta melihat perilaku apa —seperti yang secara terbuka menindas orang lain— yang benar-benar tidak dapat kita toleransi, terlepas dari faktor-faktornya yang terlibat, dan akan meminta kita untuk meminta orang-orang pergi.

Namun, dalam banyak kasus, tujuannya adalah untuk menawarkan dukungan sehingga para anggota tidak hanya tetap dalam organisasi politik, tetapi berkembang di

---

[3] Saya tidak dapat menemukan padanan yang tepat untuk ini dalam Bahasa Indonesia. Pengertian dalam Bahasa Inggris menggambarkan istilah ini untuk "tertidur atau terlelap karena kelelahan atau kecapaian: tiba di rumah dan merebahkan diri ke sofa." Dengan kata lain, ini berarti mengingkari keterlibatan sosial dengan sengaja akibat pertimbangan keterbatasan kapasitas fisik. Dalam Bahasa Inggris kata ini misalnya digunakan dalam kalimat seperti*: Sorry for flaking out on you last night—I had to work late* (Maaf karena "flaking out" kepada Anda tadi malam —Saya harus bekerja lembur) *-penyunting.*

dalamnya. Terlepas dari beberapa tantangan unik yang datang sebagai anarkis yang berurusan dengan penyakit mental, kita juga membawa banyak ketahanan, wawasan, kepekaan, dedikasi, dan keberanian dari pengalaman hidup kita ke kelompok kita dan pekerjaan politik kita. Dan semua anarkis memiliki banyak hal yang dapat kita pelajari dari saling mendukung dan mengakomodasi satu sama lain, pelajaran yang semoga dapat terbawa ke dalam perjuangan yang lebih luas.

Penyelesaian masalah

Bagian di atas membahas bagaimana kita perlu bersikap terhadap kawan-kawan kita yang memiliki gangguan mental atau mengalami depresi. Ini adalah beberapa catatan penting yang Palang Hitam tambahkan. Jika kita menyadari bahwa kita tidak cocok atau terlalu sering berkonflik dengan kelompok kita, maka akhiri dengan baik dan hormat, tetap jalin komunikasi dan kalau perlu usahakan kerjasama kembali terjalin di masa depan. Namun, ini bukan berarti bahwa kita dapat pergi dan meninggalkan organisasi tersebut begitu saja –walau hal ini boleh saja dilakukan. Kepergian mendadak, terutama dari orang-orang yang diharapkan, seringkali memunculkan rasa sinis terhadap orang-orang baru. Permasalahan hari ini adalah kita sering menyaksikan sendiri ketika jaringan yang kita bangun seringkali terputus karena konflik, dan bukannya dengan menyelesaikan masalah, banyak dari kita yang lebih memilih untuk meninggalkannya. Ini memiliki dampak buruk tidak hanya terhadap kemungkinan membangun kekuatan yang meluas dan besar di masa depan, tetapi juga bisa meruntuhkan komitmen dan kepercayaan terhadap seseorang, orang-orang terbiasa untuk membicarakan hal buruk ketika suatu masalah tidak diselesaikan. "Aku pernah satu organisasi dengannya, dia menyebalkan dan selalu merasa benar sendiri," adalah kalimat abstrak yang dapat mempengaruhi kawan-kawan yang lain untuk menjadi tidak simpatik terlebih dahulu bahkan sebelum mereka mengenal dan terlibat dalam kerja-kerja bersama dengan orang yang sedang dipergunjingkan. Ketika kamu mendengar hal-hal macam ini, ini menjadi masukan yang baik untuk tahu bagaimana bersikap dan berkerjasama dengan seseorang, bukan untuk tidak berkerja sama sekali dengannya, tanpa mengalami sendiri bahwa omongan tersebut benar-benar terbukti.

Berhenti mengumbar-umbar masalah yang terlalu personal ke media sosial. Jika kamu kecewa atau hendak mengkritik, sampaikan langsung kepada yang bersangkutan, ketimbang membuat status Facebook yang tampak tidak ditujukan kepada siapapun,

dan bahkan seringkali malah membuat lebih banyak orang tersinggung (bahkan orang-orang yang tidak kamu maksud). Jika kamu bermaksud mengejek, merendahkan dan menjatuhkan, maka ini cara yang baik, tapi kamu –sekali lagi- adalah kamerad bajingan! Kritik atau saran bisa disampaikan di media sosial jika kamu bermaksud supaya gerakan menjadi terbangun dengan baik, khususnya ketika itu ditujukan untuk mencapai audiens yang lebih luas (kita tidak mungkin selalu menyampaikan kritik satu-persatu). Ingat ini: *ketika kamu gagal menarik simpati orang lain, mereka biasanya tidak akan mendengarkanmu, bahkan sekalipun kamu benar.* Pada akhirnya, kamu akan gagal untuk memberikan kontribusi yang baik pada gerakan, dan malah kontraproduktif dengan tujuanmu.

Dalam organisasi atau kelompok, biasanya kita mengelompokan diri kembali ke dalam kelompok-kelompok yang lebih kecil karena kesamaan latar belakang (bisa jadi karena kesepakatan politik, atau karena kita lebih mengenalnya terlebih dahulu, sehingga menjadi lebih akrab). Ketika hal ini terjadi, biasanya ini akan melibatkan konflik kelompok dan perpecahan yang lebih besar, karena kita terbiasa memandang bahwa kedekatan berarti kesamaan pikiran diantara orang-orang tersebut. Saran kami sekarang adalah berhenti memperbesar eskalasi konflik dengan berpikiran bahwa "teman dari musuhku adalah musuhku." Hanya karena seseorang sangat akrab dengan seseorang yang menjadi lawanmu, ini tidak selalu menjadikannya sebagai pihak yang juga berseberangan denganmu. Ketika konflik terjadi, selalu bersikap kritis, bahkan terhadap temanmu sendiri. Berhenti mengucapkan, "kamu adalah temanku, seharusnya kamu membelaku," terutama ketika kamu sadar bahwa kamu berada dalam posisi salah. Sikap untuk berada dalam posisi yang sama hanya karena dia adalah temanmu, seringkali memberikan tambahan tekanan psikologis bagi kita, karena kita memiliki tuntutan untuk harus selalu membela teman.

BAGIAN 7

TIPS DAN TOPIK DISKUSI UNTUK KELOMPOK DAN ORGANISASI

Berurusan dengan masalah kesehatan mental harus menjadi masalah solidaritas dasar. Ini adalah sesuatu yang dapat kita lakukan untuk saling membantu dan itu juga baik untuk kita sebagai sebuah gerakan: memerangi kelelahan dan menciptakan budaya diskusi, keterbukaan, dan dukungan yang sehat. Daftar berikut jauh dari lengkap dan sebenarnya lebih merupakan serangkaian saran yang mungkin dipertimbangkan kelompok dalam merumuskan kebijakan dan praktik mengatasi masalah kesehatan mental dan anggota pendukung yang berurusan dengan depresi, kecemasan, dan stres emosional secara keseluruhan.

Meskipun mungkin tidak ada jawaban pasti untuk bagaimana membangun budaya seperti itu, berdiskusi dan membuat struktur adalah langkah pertama yang diperlukan. Dengan itu, berikut adalah daftar poin diskusi potensial yang terkait dengan aktivitas politik, organisasi, dan kesehatan mental:

1) **Apakah kelompok kita terbuka tentang masalah kesehatan mental?** Apakah anggota merasa nyaman mendiskusikan kesehatan emosional mereka atau mengambil jeda kesehatan mental yang singkat? Jika tidak, mengapa tidak? Apakah kita dengan santai menggunakan kata-kata yang merupakan ekspresi turunan yang merendahkan orang sakit jiwa?

Apakah kita memiliki jaringan/struktur untuk mendukung mereka yang membutuhkannya? Apakah sistem perkawanan akan bermanfaat? Haruskah ada orang yang berperan untuk memastikan masalah kesehatan mental ditangani oleh organisasi yang lebih luas?

Tentu saja dalam semua ini, ada garis yang bagus untuk dijalani. Kenyataannya adalah ada stigma yang terkait dengan penyakit mental. Ini berarti bahwa tidak semua orang akan merasa nyaman membicarakan hal-hal semacam itu, bahkan dalam situasi yang diharapkan simpatik. Itu memang diharapkan, tetapi seharusnya tidak menjadi alasan bagi kita untuk tidak menciptakan budaya keterbukaan dan dukungan ketika masalah kesehatan mental (dan juga fisik) datang.

2) **Apakah tempat pertemuan dan kegiatan sosial kita kondusif bagi mereka yang mungkin menghadapi tekanan emosional?** Seringnya, bar/pub adalah tempat standar untuk pertemuan kita. Ini tidak akan berguna bagi mereka yang menderita kecanduan di masa lalu atau yang mungkin ingin menghindari orang banyak untuk alasan apa pun. Jika kita akan menjadi gerakan terbuka, kita harus membuka, ruang pertemuan yang bertanggung jawab.

Secara organisasional, apakah kita klise? Apakah kita menggunakan banyak jargon yang mengasingkan? Apakah anggota baru secara sadar diintegrasikan ke dalam kehidupan internal organisasi?

Sebagai sebuah gerakan, apa yang dapat kita lakukan untuk mengurangi tekanan para anggota kita yang memiliki lebih banyak hal daripada politik? Apakah pengasuhan anak tersedia di pertemuan? Apakah ruang pertemuan memiliki akses terbuka bagi difabel? Apakah pertemuan kita singkat, padat, dan terstruktur atau apakah mereka berlarut tanpa henti?

Demikian pula, apakah semua fungsi sosial kita berkisar pada alkohol atau subkultur musik tertentu? Berbagai kegiatan sosial akan menarik berbagai peserta. Terlepas dari apakah seseorang menderita depresi atau tidak, itu akan sangat membantu jika ada pilihan kegiatan sosial yang ditawarkan. Ini akan membantu orang-orang terbuka dan mereka merasa menjadi bagian dari kelompok yang lebih besar, menciptakan ikatan yang memungkinkan kita mengatasi masalah seperti kesehatan mental.

3) **Apakah kita secara proaktif melakukan kegiatan yang baik untuk kesehatan mental semua orang?** Ini bisa menjadi hal-hal sederhana seperti menggabungkan aktivitas fisik ke dalam kehidupan sosial organisasi. Kami dapat mengadakan acara olahraga rutin atau menawarkan kelas bela diri. Atau kita dapat mendorong anggota untuk menggunakan kreativitas mereka untuk memberi manfaat bagi gerakan. Segala sesuatu dari puisi, seni, musik, dan teater dapat menjadi terapi dan tidak ada alasan aktivitas semacam itu tidak dapat menjadi bagian dari apa yang kita lakukan. Mereka tidak hanya baik bagi kita yang menderita penyakit mental, tetapi bagi kita semua, paling tidak karena mereka mengingatkan kita pada kebaikan, berbagi hal-hal kemanusiaan yang kita semua perjuangkan.

Palang Hitam Indonesia / Indonesia Anarchist Black Cross
Website: palanghitam.noblogs.org
Email: palanghitam.id@gmail.com
Instagram: @palang__hitam

PERINGATAN :

Sementara kami berharap pamflet ini akan membantu rekan-rekan yang menderita depresi atau tekanan emosional, kami ingin menekankan bahwa ini bukan pengganti bantuan profesional. Jika Anda mempertimbangkan untuk menyakiti diri sendiri atau orang lain, silakan berbicara dengan seseorang yang Anda percayai, hubungi penyedia layanan kesehatan Anda.